

HERKES İÇİN KOLAY

CHIGONG VE MEDITASYON



Dr. DOĞUŞ BAHADIR (Tsenddorj Bahadır)

Dr. HULAN ZANDARIYA



HERKES İÇİN KOLAY CHI GONG VE MEDİTASYON

SAĞLIK

Dr. Doğuş Tsenddorj Bahadır

Dr. Khulan Zandariya

Editör: Celal Talha Çakan

Çizimler ve Çizim Düzenlemeleri: Cem Köktaş

Yazar
Dr Doğuş Tsenddorj Bahadır
Dr. Khulan Zandariya

Yayın Yönetmeni
Başak Ergün

Editör
Celal Talha Çalkan

Çizim ve Çizim Düzenlemeleri
Cem Köktaş

Kapak Tasarımı
Merve Ökten

Baskı
İkinci Adam Matbaacılık
Moda Caddesi Özgür İş Hanı
No:28 K:3 D:306-307
Kadıköy / İstanbul
Tel 0216 345 95 66

2020

1. Baskı

ISBN 978-605-306-816-7

İKİNCİ ADAM YAYINLARI

Tel: 0216 345 95 66
Fax: 0216 345 95 74

www.ikinciadamyayinlari.com

Bu eserin tüm yayın hakları
İkinci Adam Yayınları'na aittir.

**HERKES İÇİN KOLAY
CHI GONG
VE MEDİTASYON**

SAGLIK

Beni hep destekleyen anneme, babama, sevgili eşim Tuya'ya, oğullarım Timuçin, Tolga'ya ve kitabın ortaya çıkmasında emeği olan Uz.Dr. Erol Yalçın'a, Dr. Yücel Katı'ya sonsuz teşekkürlerimi sunuyorum.

Dr. Doğuş Tsenddorj Bahadır

Kitabı aileme ithaf ediyorum.

Dr. Khulan Zandariya

(<http://www.dorjakupunktur.com/>)

Siz değerli okuyucuların tüm egzersizleri daha rahat anlaması ve uygulayabilmesi için bu adreste tüm egzersizlerin videolar halinde uygulaması mevcuttur.



CERTIFICATE

This is to certify that

Baatar Tsenddorj

has completed Chi-Gong specialization training
course and has qualified as a
Chi-Gong trainer-metodologist.

22 July, 2002.

B. Shirembaatar

Chi-Gong Master

Trainer

Kh. Oyumbileg

Chi-Gong Master

Trainer

ÖZGEÇMİŞ

Dr. Doğuş Bahadır, 30.04.1974 yılında Moğolistan'ın Ulaanbaatar şehrinde doğdu. Anne ve babası profesör olan Dr. Bahadır, İlk-Orta ve lise eğitimini Rus okullarında tamamladıktan sonra 1992 yılında Ulaanbaatar Tıp Fakültesi'ni kazandı. Moğolistan'da tıp okurken yan dal olarak tamamlayıcı tıp ile ilgilenip eğitim almaya başladı. Tıp Fakültesi ikinci sınıf öğrencisiyken burslu öğrenci olarak Eskişehir Osmangazi Tıp Fakültesi'ni kazandı ve 2000 yılında tıp doktoru olarak mezun oldu. Mezun olduktan sonra, 2000-2004 yılları arasında Rusya, Moğolistan ve Çin'de; akupunktur, fototerapi, kupa terapi, shiatsu akupressure ve Çi Gong eğitimleri aldı. 2004 yılında T.C vatandaşı oldu. 2005 yılında Sağlık Bakanlığı'nın denklik sınavını geçti ve Akupunktur Sertifikasını aldı. 2005 yılından bu zamana dek akupunktur doktoru olarak Eskişehir'de açtığı muayenehanesinde ekibiyle birlikte hizmet vermekte. 2006 yılında Yeditepe Üniversitesi'nde hipnoz eğitimi aldı. Sağlık Bakanlığı onaylı hipnoz, mezoterapi, kupa, fototerapi, akupunktur ve ozon sertifikaları mevcuttur. Getat'ın çeşitli yöntemlerini kullanarak yaklaşık 20 bin vakaya baktı. 2017-2019 yılları arasında Sağlık Bilimleri Üniversitesi (İstanbul), Yıldırım Beyazıt Üniversitesi (Ankara), Necmettin Erbakan Üniversitesi (Konya) ve İnönü Üniversitesi'nde (Konya) akupunktur ve nabız muayenesi dersleri verdi.

ÖNSÖZ

Chi Gong Felsefesi beş bin senedir birçok zihinsel ve bedensel hastalığın tedavisi için kullanılan yöntemlerin bir bütünüdür. Bu büyük felsefe M.Ö. 1122 senesinde yazılan Yi Jing (Değişimin Tarihi) isimli kitap aracılığıyla günümüze kadar ulaşmıştır. Hindistan'da Budizm nedeniyle artış gösteren meditasyon teknikleri yaygınlaştıkça Çin'e ve ardından tüm dünyaya yayılan Chi Gong'un faydalarının oldukça fazla olduğu anlaşılmıştır. Kendisini ruhsal ve bedensel olarak geliştirmek isteyen keşişler tarafından da uygulanan Chi Gong'un, sadece vücut sağlığını düzeltmekle kalmayıp aynı zamanda vücudun kuvvetini de arttırdığı gözlemlenmiştir. Bu egzersizler savaş zamanlarında dövüş sanatı olarak bile kullanılmıştır. Bunun yanı sıra M.Ö. 1122-934'te Lao Zi'nin kaleme aldığı, 'Dao De Jing' (Dao'nun Fazileti) eserinde de bazı nefes alma tekniklerinden bahsedilmektedir. Sağlığı elde etmenin yolunun "Chi'ye odaklanmak ve gevşemek" olduğu vurgulanmıştır.

"Chi" iç enerji "Gong" ise güç anlamına gelmektedir. Bu felsefe kişinin vücuduna hâkim olabilmesini, meditasyon yoluyla kendisini iyileştirmesini ve güçlendirmesini sağlamaktadır. Yaşamak için durmaksızın gerçekleşen nefes alıp verme durumu, hayatın başlangıcını ve sonunu belirlemektedir. Bu kıymetli hareketin ne denli doğru yapıldığı ve alınan nefesin ne kadarının kullanılabildiği oldukça önemlidir. Chi Gong ile insan vücudunda doğuştan var olan Chi Enerji döngüsü düzeltilmektedir. Nitekim bu kitapta okuyucuya sunulan tüm egzersizler, Uzak Doğu'da binlerce yıldır uygulanmaktadır.

Bu felsefenin bir başka tanımını ise ruh, zihin ve beden sağlığının aynı anda düzelmesi, birbirine zincirleme bağlanmış olan bu yaşam etmenlerinin, kişiyi nicel ve nitel olarak iyileştirmesidir. Bu egzersizler yaş ve cinsiyet fark etmeksizin herkes tarafından, her mekânda ve her vakitte, hiçbir alete gereksinim duyulmadan kolaylıkla uygulanabilmektedir. Kas gücü olmayan, hasta ve halsiz insanların da uygulayabileceği bu egzersizler, insanı yormadan dinlendirip iyileştirmektedir. Bu kolay uygulanabilir egzersizler yapılırken alınacak olan pozisyonların ve nefes düzeninin anlatıldığı şekilde uygulanmasının önemi büyüktür. Tüm hareketlerin anlatıldığı şekliyle, birebir ve doğru olarak uygulandığından emin olunması gerekmektedir. Egzersizlerin acele edilmeden ve yavaş bir şekilde yapılması daha olumlu sonuçların alınmasını sağlayacaktır. Yavaşlık, ruh ve zihin dengesinin sağlanmasına yardımcı olacaktır. Chi Gong egzersizlerini hayatının bir parçası hâline getiren kişilerin vücutlarında; stres nedeniyle oluşmuş olan kas gerginlikleri gevşemekte, vücuda hapsolmuş olan Chi enerjisi açığa çıkmakta ve harekete geçmektedir. Bu etkisi, günümüzdeki şehir hayatıyla iyice artmış olan stres ve anksiyete ile baş etmeye yardımcı olmaktadır.

Egzersizleri uygularken, nefes hareketleri sayesinde bütün eklemler ve kaslar hareket etmektedir. Bu da kuşkusuz genç kalmanın sırrıdır. Vücut yaşlandıkça damarlarda daralma, büzülme, sertleşme meydana gelebilmektedir. Bu durum, dolaşım sisteminin yavaşlamasına ve organların yeteri kadar beslenememesine sebep olmaktadır. Yaşlandıkça eklemlerin hareketsizleşeceği ve omuriliğin görevini tam olarak yapamayacağı düşünülmektedir.

Ancak uygulanması önerilen bu egzersizler, oluşabilecek deformasyonların önlenmesini, insanın kendi kendisini masrafsız ve kolay bir şekilde tedavi etmesini ve sağlıklılık halinin devam etmesini de sağlamaktadır.

Sağlıklı bir yaşam sürmeyi, hastalıklardan korunmayı, hastalıklara karşı önlem almayı ve günlük stresle baş etmeyi hedefleyen Chi Gong egzersizlerinin; bu kitapta kolay uygulanabilir ve tedavi edici nitelikte olması amaçlanmıştır. Bu amaçla tüm egzersizlerin çizimleri eklenmiş, daha kolay ve anlaşılır olması hedeflenmiştir. Sonuç almak için egzersizlerin iradeli bir şekilde, pes etmeden ve düzenli olarak yapılması gerekmektedir. Mümkünse yapılan egzersizler, hayatın bir parçası gibi sürekli hale getirilmeye çalışılmalıdır.

Kitabın ilk sayfalarında sıralı olarak verilmiş olan sekiz egzersiz, Vo-Li-Pin'in uyutarak tedavi etme meditasyonlarıdır. Bu sekiz egzersizden sonra başlıklar hâlinde tüm egzersizler mevcuttur.

İÇİNDEKİLER

1	Vo-Li-Pin Meditasyonları	15
2	Egzersiz I: Vücudu rahatlatma meditasyonu	17
3	Egzersiz II: Kan akışını düzelten meditasyon	19
4	Egzersiz III: Vücut sıvı dengesini koruyan meditasyon	21
5	Egzersiz IV: Enerjiyi artırma meditasyonu	23
6	Egzersiz V: Yorgunluğu giderme, kuvvet artırma meditasyonu	25
7	Egzersiz VI: Kalp ve akciğer (Chi) rahatsızlıkları için meditasyon	27
8	Egzersiz VII: Karaciğer ve safra kesesi rahatsızlıkları (Chi) için meditasyon	29
9	Egzersiz VIII: Mide, pankreas ve dalak rahatsızlıkları (Chi) için meditasyon	31
10	Düşük tansiyon hastalarına özel Chi Gong egzersizi	35
11	Yüksek tansiyon için önerilen Chi Gong egzersizi	37
12	Vücudun güçsüz tarafını onarma Chi Gong egzersizi (Hemipleji egzersizi)	40
13	Parkinson ve Parkinsonizm İçin Önerilen Chi Gong Egzersizi	43
14	Duyuma Azlığı ve Kulak Çınlaması İçin Önerilen Chi Gong Egzersizi	46
15	Göz yorgunluğunun giderilmesi için önerilen Chi Gong egzersizi	49
16	Katarakt rahatsızlığı olan hastalar için önerilen Chi Gong egzersizi	52

17	Alerjik hastalığı olan kişilere önerilen Chi Gong egzersizi	56
18	Safra Kesesi rahatsızlıkları için önerilen Chi Gong egzersizi	60
19	Zayıflama İçin Önerilen Chi Gong Egzersizi	63
20	Zayıflama ve kabızlık için ikinci Chi Gong egzersizi	65
21	Kabızlıkta yapılması önerilen Chi Gong egzersizi	67
22	Kilo almak isteyenlere özel Chi Gong egzersizi	69
23	Karaciğer ile ilgili rahatsızlıklarda önerilen Chi Gong egzersizi	72
24	Mesane bölgesi rahatsızlıklarında önerilen Chi Gong egzersizi	75
25	İdrar Torbası iltihabında (Sistit) yapılması önerilen Chi Gong egzersizi	77
26	Mide ülseri hastalarına önerilen Chi Gong egzersizi	79
27	Onikiparmak bağırsak ülseri hastaları için Chi Gong egzersizi	81
28	Mide spazmı ağrısı çekenler için önerilen Chi Gong egzersizi	83
29	Midede sarkma problemi yaşayan hastalar için Chi Gong egzersizi	85
30	Şeker hastalığı için önerilen Chi Gong egzersizi	87
31	İshal rahatsızlığı için önerilen Chi Gong egzersizi	89
32	Burun tıkanıklığı ve (Sinüzit, burun deviasyonu, burun etine bağlı) rahatsızlıklar için önerilen Chi Gong egzersizi	91
33	Yaşlılık lekelerini gideren Chi Gong egzersizi	95
34	Sırt ağrısı için önerilen Chi Gong egzersizi	97

35	Omurga eğriliği (Skolyoz) için önerilen Chi Gong egzersizi	99
36	Nefes egzersizleriyle baş ağrısını hafifletme Chi Gong egzersizi	101
37	Beyin zonklama tarzındaki baş ağrısı için önerilen Chi Gong egzersizi	103
38	Eklemler için önerilen Chi Gong egzersizi	105
39	Kemik erimesi (Osteoporoz) için kullanılan Chi Gong egzersizi	109
40	Menopoz dönemi için önerilen Chi Gong egzersizi	110
41	İktidarsızlık İçin Önerilen Chi Gong Egzersizi	112
42	Baş ağrısı için önerilen Chi Gong egzersizi	114

BİRİNCİ BÖLÜM

Vo-Li-Pin Meditasyonları

Vo-Li-Pin meditasyonunun özellikleri: yatar pozisyonda dışarıdan bakanların uyuyormuş gibi gördüğü; bütün vücudun gevşemesini, beynin dinlenmesini, vücudun dengelenmesini ve düşünce gücü ile iç organların Chi enerjisinin harekete geçirilmesini sağlamasıdır. Sekiz tane birbiriyle bağlantılı egzersizden meydana gelmektedir. Bu egzersizler, 5 dolu iç organa; kalbe, akciğere, karaciğere, böbreğe ve dalağa faydalı olmaktadır. Ayrıca 5 içi boş organ olan; ince bağırsak, kalın bağırsak, safra kesesi, mesane ve midenin çalışmasını da iyileştirmektedir. Yin-Yang dengesini sağlar, kanı temizler, bedeni kuvvetlendirir, zihin açıklığı verir, cinsel kuvveti artırır, tansiyonu düzenler, karaciğeri korur, akciğeri iyileştirir, sindirim sisteminin daha iyi çalışmasını sağlar.

Bu egzersizleri kimler yapmalıdır?

Bu meditasyon zihinsel ve bedensel yorgunluğu olanlar içindir. Zihni ve vücudu ciddi anlamda yoran meslek alanlarında çalışan, vücudu güçsüz ve hâlsiz olan, sürekli olarak kendini yorgun hisseden kişilerin bu meditasyonu yapması önerilir.

Bu egzersizler, ne sıklıkla ve hangi aralıklarda yapılmalıdır?

Bu egzersizlerin her biri 10 dakika boyunca uygulanmalıdır.

Pozisyon: Bu egzersizlerin sırt üstü yatar pozisyonda yapılması tercih edilir. Öncelikle, düz bir zeminde ya da yatakta uzanarak, düşünce yoluyla iç organları hareket ettirmek gereklidir.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Meditasyon yoluyla uyku öncesi hâline geçiniz, ancak gerçekten uyumamaya özen gösteriniz. Egzersize başlarken vücudunuzu tam anlamıyla gevşeterek, tüm eklemlerinizin ve organlarınızın rahatladığını hissettikten sonra zihninizi dinlendiriniz. Ardından, vücudunuzu serbest bırakıp, nefesinizi en iyi şekilde ayarlayınız ve bütün iç organlarınızı yine meditasyon yoluyla hareket ettirmeye çalışarak, sizi rahatsız eden hastalığı vücudunuzdan attığınızı hayal ediniz.

Bu egzersizlerde pozisyon alımı kadın ve erkeklerde, vücutlarındaki farklılıklardan dolayı değişiktir. Enerji bakımından erkeklerde Yang enerji hâkimdir. Kadınlarda ise Yin enerji hâkimdir. Yang Güneş, Sıcak ve Ateşi temsil eder. Yin ise Ay, Soğuk ve Suyu temsil eder. Bu yüzden; erkekler pozisyon alırken her zaman sağ elini sol elinin üstünde, kadınlar ise sol elini sağ elinin üstünde tutmalıdır.

Egzersiz I: Vücudu rahatlatma meditasyonu

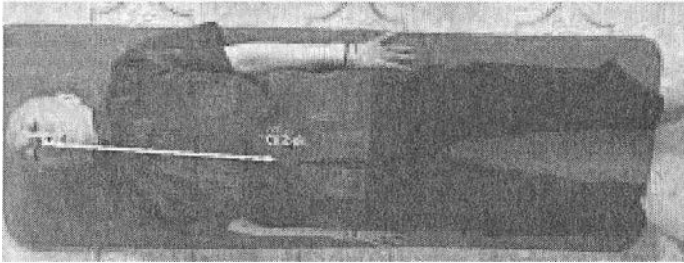
Bu egzersizi kimler yapmalıdır?

Bu egzersiz; zihni yoran işlerde çalışanların beynini, ağır iş yapanların ise vücudunu dinlendirecek ve onlara güç katacaktır.

Bu egzersiz, hangi hastalıklara iyi gelir?

Her türlü sinirsel hastalığın yardımcı tedavisi olarak uygulanabilir.

Pozisyon: Bu egzersizi uygulamaya başlamak için öncelikle düz bir zeminde bulunan ince bir yastığı sizin için en rahat olan konuma getiriniz ve sırt üstü uzanınız. Uandıktan sonra iki elinizi de avuç içiniz zemine temas edecek şekilde koyunuz. Ayaklarınız omuz genişliğinde açık olacak şekilde uzanınız.

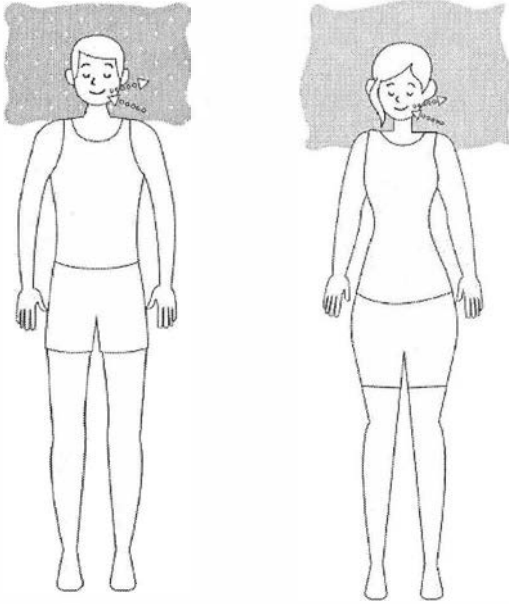


Uygulama: Pozisyonu aldıktan sonra ağzınızı kapatarak dilinizi üst damağınıza, yani ön dişlerinizin arkasına değdiriniz. Ardından, gözlerinizi kapatarak bir dakika boyunca hareketsiz yatarınız. Daha sonra, gözleriniz kapalı iken kaşlarınızın ortasına (üçüncü göze) bakınız, konsantre olunuz ve bakışınızı aşağı doğru yavaş yavaş indirerek burnu-

nuzun ucundan göbek deliğinize kadar getiriniz. Derin nefes alınız ve bunu yaparken aldığınız nefesin göbek deliğinizden içeriye girerek küçük pelvisinizde (mesane bölgesi) toplandığını hayal ediniz. Bunun anlamı, evrensel Chi enerjisinin her nefes alıp verdiğinizde göbek deliğinden geçip mesane bölgesinde birikmesidir.

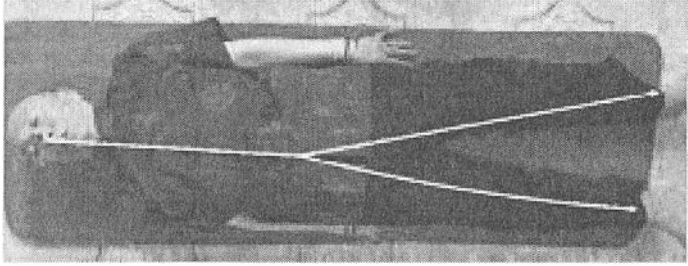
Bunu 24 kere yaptıktan sonra normal nefes alıp vermeye başlayınız ve uygulama sırasında zihninizi tamamen boşaltınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: 24 kez yapılan uzun nefes alıp verme sırasında bir şey düşünmemeye çalışınız. Egzersizi yaparken vücudunuzun şişerek havalandığını hissederseniz korkmayınız. Bu, meditasyonun bir parçasıdır.



Egzersiz II: Kan akışını düzelten meditasyon

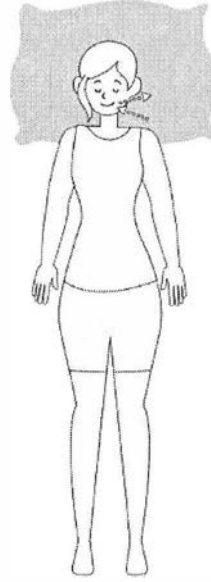
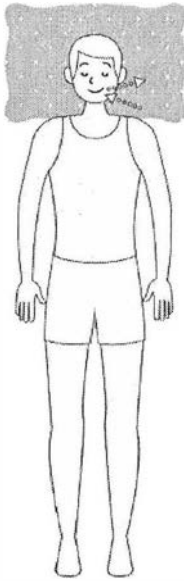
Pozisyon: Sırt üstü uzandıktan sonra iki elinizin avuç içleri zemine temas edecek şekilde ellerinizi yere koyunuz. Ayaklarınızı omuz genişliğinde açınız ve vücudunuzu gevşetiniz.



Uygulama: Ağzınızı kapatarak dilinizin ucunu üst damağınıza, ön dişlerinizin arkasına değdiriniz. Sonra, gözlerinizi kapatınız ve bir dakika boyunca hareketsiz bir şekilde yatınız. İlk önce kaşlarınızın ortasına, daha sonra da burununuzun ucuna bakınız ve hemen ardından ayak tabanınıza gözleriniz kapalı bir şekilde bakınız.

Nefes alırken iki ayağınızın tabanından enerjinin girdiğini ve mesane bölgesine kadar gelerek orada toplandığını düşününüz. Daha sonra, nefesinizi verirken o bölgede biriken enerjinin ayak tabanlarınızdan çıktığını hissediniz. Bu eylemi peş peşe, 24 defa gerçekleştirdikten sonra normal nefes alıp vermeye başlayınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi yaparken ayağınızın tabanında kaşıntı, uyuşma veya karıncalanma olabilir, enerji akışı hissedebilirsiniz. Bunun sebebi; hissettiğiniz enerjinin, kan akışınızı düzeltmesidir.

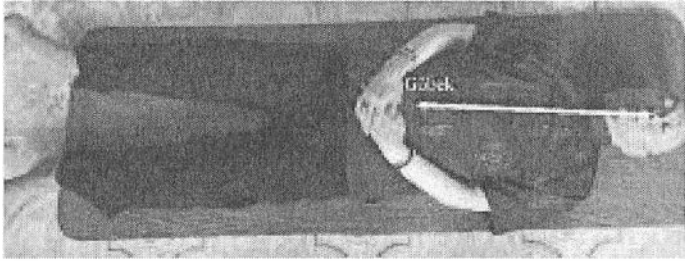


Egzersiz III: Vücut sıvı dengesini koruyan meditasyon

Bu egzersizi kimler yapmalıdır?

Bu egzersiz; mesane sıkıntısı, idrar sorunu, takıntı, endişe, karamsarlık, saç dökülmesi, böbrek taşı ve eklem ağrısı olanlara iyi gelir. Dalak, böbrek, kemik iliğini destekler; vücut sıvı dengesini düzene sokar, Yin-Yang enerjilerini dengeler.

Pozisyon: Bu egzersizi uygulamak için önce sırt üstü uzanınız. Ardından, erkekseniz sol eliniz sağ elinizin altında, kadınsanız sağ eliniz sol elinizin altında olacak şekilde göbek deliğinden 4 parmak aşağı koymalısınız. Elleriniz mesane bölgesinin üstünde olmalıdır. Bu sırada ayaklarınızın omuz genişliğinde olmasına dikkat ediniz.

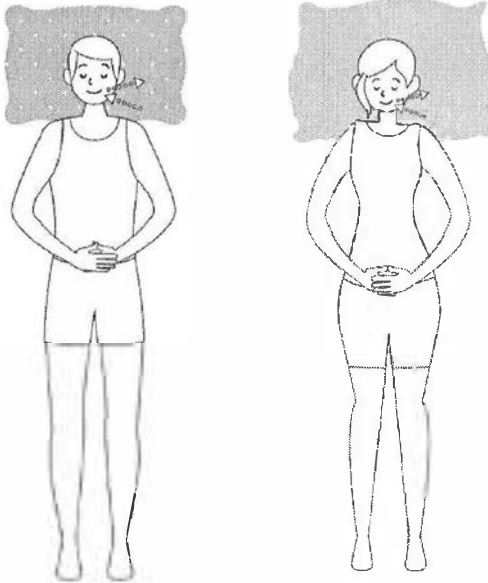


Uygulama: Ağızınızı kapatarak dilinizin ucunu üst damağınıza, ön dişlerinizin arkasına değdiriniz. Ardından, gözlerinizi kapatınız ve bir dakika boyunca hareketsiz bir şekilde yatınız. İlk önce gözlerinizin ortasına, daha sonra da burnunuzun ucuna baktığınızı hissediniz ve hemen ardından göbeğinize doğru baktığınızı hayal ediniz.

Göbeğinizin üzerindeki elinize bakarak göbekteki enerji dolu noktayı düşününüz. Ardından, derin bir nefes alınız ve bunu yaparken vücudunuzdaki tüm enerjinin göbeğinizde toplandığını düşününüz. Nefesinizi verirken ise bu enerjinin göbek deliğinizden çıktığını düşününüz. Nefesinizi alırken karın bölgesini şişiriniz, nefes verirken ise göbek deliğinizden tüm havanın çıktığını hissediniz. Bu işlemi 24 kere yaptıktan sonra normal nefes alınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersiz sırasında göbeğinizde toplanan enerjinin bağırsaklarınızı hareket ettirdiğini hissedebilirsiniz. Bu, vücudunuzdaki enerjinin kan dolaşımınızdaki engelleri kaldırdığının belirtisidir.

Bu şekilde, dolaşım sisteminiz düzene girer ve Yin-Yang dengesi ortaya çıkar. Mesane bölgesinde ısınma hissedebilirsiniz. Bu da vücut sıvı dengesinin düzene girdiğinin işaretidir.

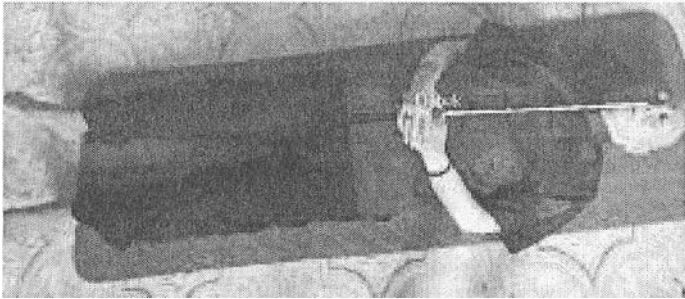


Egzersiz IV: Enerjiyi arttırma meditasyonu

Bu egzersizi kimler yapmalı?

Bu egzersiz; erkeklerin böbrek fonksiyonlarını düzeltir, cinsel gücünü arttırır. Kadınların ise regl düzensizliğini düzeltir ve beyaz akıntıyı durdurur, menopoz ve premenopoz sıkıntılarını azaltır.

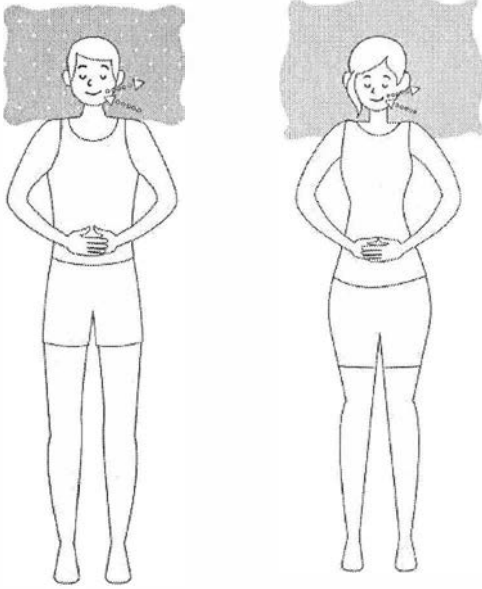
Pozisyon: Sırt üstü uzanarak; erkeklerde sol el altta, kadınlarda ise sağ el altta olacak şekilde iki elinizi göbek deliğinizin üzerine koyunuz ve ayaklarınızı omuz genişliğinde olacak şekilde açınız.



Uygulama: Ağızınızı kapatarak dilinizi üst damağınıza, ön dişlerinizin arkasına değdiriniz. Ardından, gözlerinizi kapatınız ve bir dakika boyunca hareketsiz bir şekilde yatarınız. İlk önce iki kaşınızın ortasına, sonra burnunuzun ucuna baktığınızı hissediniz ve daha sonra bakışınızı burnunuzun ucundan göbek deliğinize indiriniz. Göbek deliğinize koyduğunuz elinize konsantre olunuz, derin bir nefes alınız ve nefesinizi verirken göbek deliğinden vücudunuzdaki kötü

enerjinin dışarıya çıktığını düşününüz. Bu eylemi 24 defa gerçekleştirdikten sonra normal nefes almaya başlayabilirsiniz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bu egzersizi yaparken mesane bölgesinden sesler gelebilir ve o bölgede enerji akışı hissedebilirsiniz. O anda hissettikleriniz sizi korkutmasın. Zira bu bir tedavi yöntemidir.

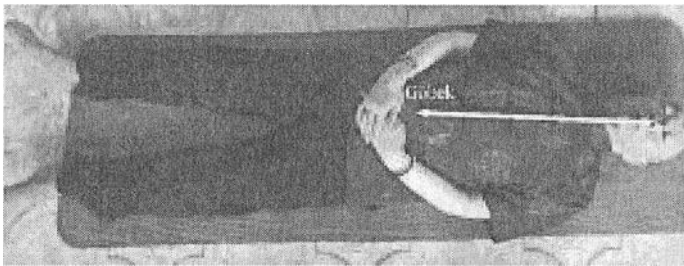


Egzersiz V: Yorgunluğu giderme, kuvvet arttırma meditasyonu.

Bu egzersizi kimler yapmalıdır?

Bu egzersizi; sürekli yorgun hissedenler, halsiz olanlar ve beden kuvveti zayıf olanlar uygulayabilir. Beyin ve omuriliğinizdeki aksaklıkları düzeltir, idrar yolu ve torbasında bulunan hastalıklara iyi gelir. Yin-Yang enerjisini dengeler.

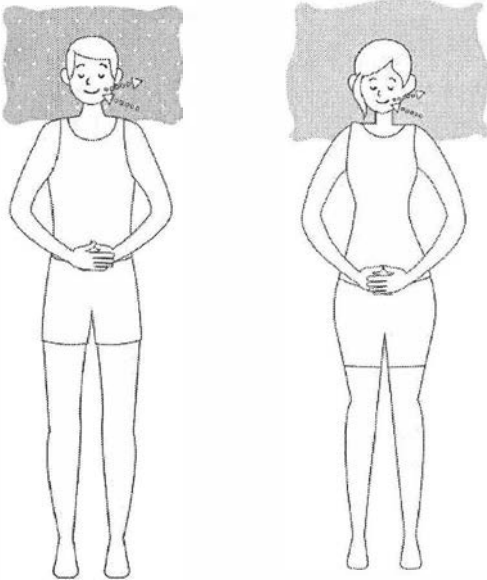
Pozisyon: Bu egzersizi uygulamak için önce sırt üstü uzanınız. Erkeklerde sol el altta, kadınlarda ise sağ el altta olacak şekilde iki elinizi birden mesane bölgesi üzerine koyunuz ve ayaklarınızı omuz genişliğinde olacak şekilde açınız.



Uygulama: Ağzınızı kapatarak dilinizi üst damağınıza, ön dişlerinizin arkasına değdiriniz. Ardından, gözlerinizi kapatınız ve bir dakika boyunca hareketsiz bir şekilde yatarınız. İlk önce iki kaşınızın ortasına, sonra burnunuzun ucuna baktığınızı hissediniz ve daha sonra bakışınızı (gözler kapalı iken) burnunuzun ucundan göbek deliğinize kadar indiriniz.

niz. Derin nefes alırken alt karın bölgesinde hava biriktiğini ve nefes verirken bu havanın göbek deliğinden çıktığını düşününüz. Bu işlemi 24 kere yaptıktan sonra normal nefes alınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Mesane ve karın bölgesinde enerji akışı ve hareket hissedebilirsiniz. Bu durum sizi korkutmasın, meditasyonun etkisindedir.

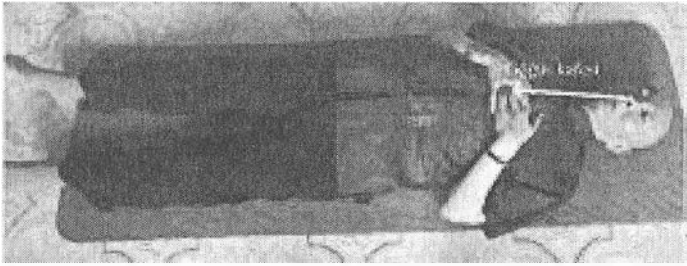


Egzersiz VI: Kalp ve akciğer (Chi) rahatsızlıkları için meditasyon

Bu egzersizi kimler yapmalıdır?

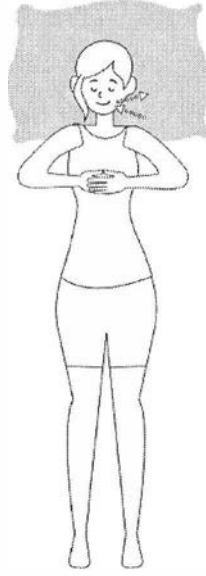
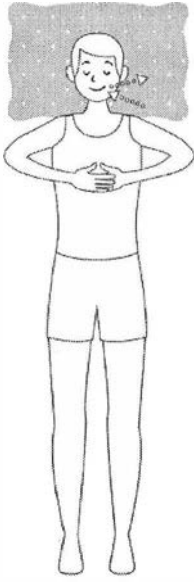
Bu egzersiz; grip, nezle, nefes darlığı, kalp rahatsızlığı ve akciğer hastalığı olanlara önerilir.

Pozisyon: Bu egzersizi uygulamak için önce sırt üstü uzanınız. Ardından, iki elinizi birden göğüs kafesinizin bulunduğu yere koyunuz ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açınız.



Uygulama: Ağzınızı kapatarak dilinizi üst damağınıza, ön dişlerinizin arkasına değdiriniz. Gözlerinizi kapatınız ve bir dakika boyunca hareketsiz bir şekilde yatınız. İlk önce iki kaşınızın ortasına, sonra burnunuzun ucuna baktığınızı hissediniz ve daha sonra bakışınızı burnunuzun ucundan aşağıya doğru göğüs kafesindeki ellerinizin bulunduğu yere kadar indiriniz ve bu noktaya konsantre olunuz. Ardından, derin bir nefes alınız ve bunu yaparken vücudunuzdaki tüm enerjinin göğüs kafesinizde toplandığını düşününüz. Nefesinizi verirken ise bu enerjinin aynı yerden ellerinizi geçerek

dışarı çıktığını düşününüz. Bu işlemi 24 kere yaptıktan sonra normal nefes alınız.

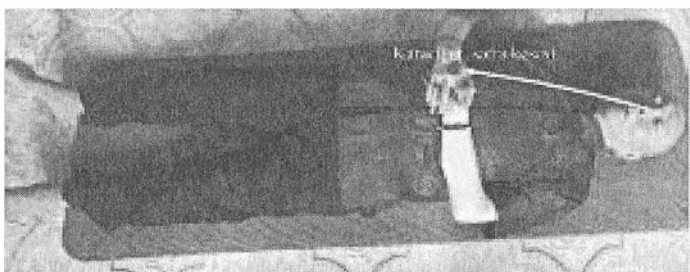


Egzersiz VII: Karaciğer ve safra kesesi rahatsızlıkları (Chi) için meditasyon

Bu egzersizi kimler yapmalıdır?

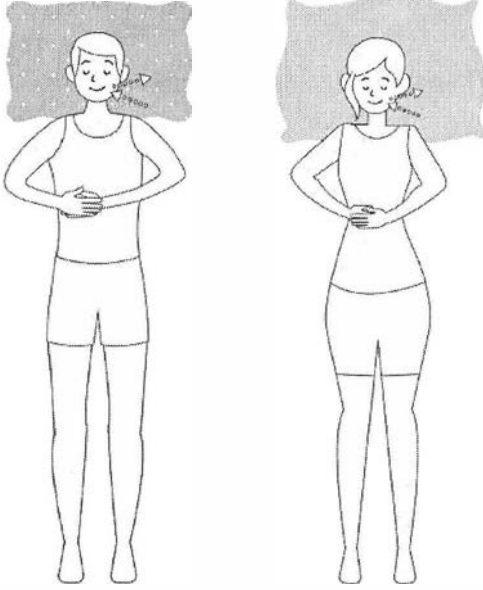
Bu egzersizi; karın ağrısı, göz rahatsızlığı, genital şikâyetler, öfke ve bağıрма nöbeti geçiren ve baş ağrısı yaşayan insanların uygulaması önerilir. Karaciğeri korur, safrayı seyreltir.

Pozisyon: Bu egzersizi uygulamak için önce sırt üstü uzanınız. Ardından, iki elinizi sağ üst kadrana (karaciğer ve safrakesesi bölgesi) koyunuz ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açınız.



Uygulama: Ağzınızı kapatarak dilinizi üst damağınıza, ön dişlerinizin arkasına değdiriniz. Ardından, gözlerinizi hafifçe kapatınız ve bir dakika boyunca hareketsiz bir şekilde yatarınız. İlk önce iki kaşınızın ortasına, sonra burnunuzun ucuna baktığınızı hissediniz ve daha sonra bakışınızı burnunuzun ucundan karaciğerinize doğru indiriniz. Sağ üst kadranda bulunan elinize bakarak oradaki enerji dolu noktayı düşününüz. Ardından, derin bir nefes alınız ve bunu yaparken vücudunuzdaki tüm enerjinin sağ üst kadranda toplandığını düşününüz.

Nefesinizi verirken ise bu enerjinin aynı yerden çıktığını düşününüz. Bu işlemi 24 kere yaptıktan sonra normal nefes alınız.

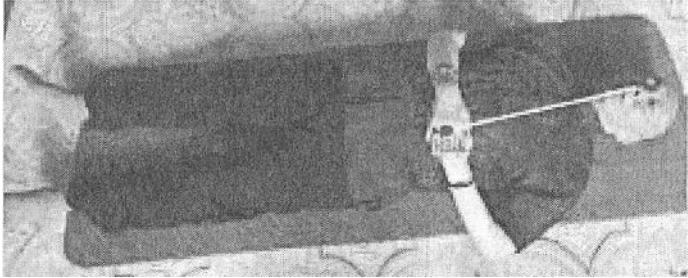


Egzersiz VIII: Mide, pankreas ve dalak rahatsızlıkları (Chi) için meditasyon

Bu egzersizi kimler yapmalıdır?

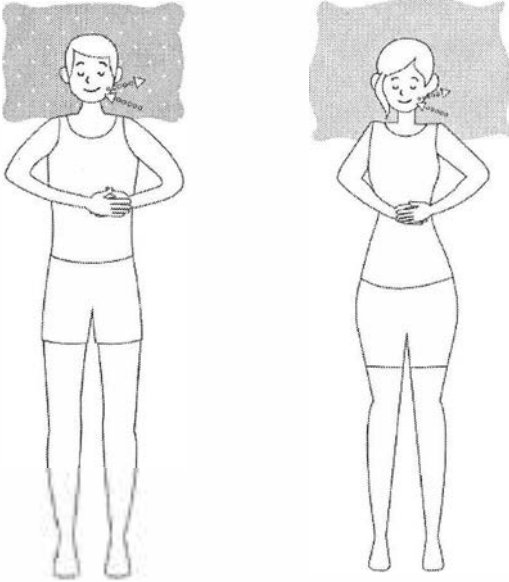
Bu egzersizi; mide ağrısı, şeker hastaları, pankreas hastaları, endişe, takıntı, yorgunluk, kas ağrısı, bulantı, kusma ve vertigo gibi rahatsızlıklar yaşayan kişilerin yapması önerilir.

Pozisyon: Bu egzersizi uygulamak için önce sırt üstü uzanınız. Yastığı kendinize göre ayarlayınız. Ardından, iki elinizi sol üst kadranaınıza (mide, pankreas, dalak bölgesi) koyunuz ve ayaklarınızı omuz genişliğinde açınız.



Uygulama: Ağzınızı kapatarak dilinizi üst damağınıza, ön dişlerinizin arkasına değdiriniz. Ardından, gözlerinizi kapatınız ve bir dakika boyunca hareketsiz bir şekilde yatınız. İlk önce iki kaşınızın ortasına, sonra burnunuzun ucuna baktığınızı hissediniz ve daha sonra bakışınızı burnunuzun ucundan ellerinizi koyduğunuz yere kadar indiriniz. Mide, dalak ve pankreas bölgesine konsantre olunuz.

Ardından, derin bir nefes alınız ve bunu yaparken vücudunuzdaki tüm enerjinin sol üst kadranda toplandığını düşününüz. Nefesinizi verirken ise bu enerjinin aynı yerden çıktığını düşününüz. Bu işlemi 24 kere yaptıktan sonra normal nefes alınız.



İKİNCİ BÖLÜM

Chi Gong, yaygın olan birçok hastalıkta yardımcı tedavi yöntemi olarak kullanılır. Bu hastalıklar:

1. Hipotansiyon
2. Hipertansiyon
3. Hemipleji
4. Parkinson
5. Duyma azlığı
6. Göz yorgunluğu
7. Katarakt
8. Alerji
9. Safra Kesesi bozuklukları
10. Obezite
11. Kilo alma
12. Karaciğer bozuklukları
13. Mesane bozuklukları
14. Sistit
15. Mide ağrısı (üzüntü, strese bağlı, gastrite bağlı)
16. Mide sarkması
17. Gastrit
18. Onikiparmak bağırsak ülseri
19. **Şeker hastalığı** (Diyabet)
20. Kabızlık (Konstipasyon)
21. **İshal (Diare)**
22. Burun tıkanıklığı (sinüzite, burun deviasyona, burun etine bağlı)
23. Yaşlılık lekeleri
24. Sırt ağrısı
25. Omurga eğriliği (Skolyoz)

- 26. Baş ağrısı
- 27. Romatizma (eklem ağrıları)
- 28. Kemik erimesi (Osteoporoz)
- 29. Premenopoz ve menopoz dönemi sorunları
- 30. Cinsel sorunlar (İmpotans)

Düşük tansiyon (hipotansiyon) hastalarına özel Chi Gong egzersizi

Düşük tansiyon hastalığı olan kişilerin vücutlarında çeşitli rahatsızlıklar ortaya çıkabilir. Bu hastalarda yarım baş ağrısı, omuz ağrısı, sırt ağrısı, hâlsizlik, çabuk yorulma, iştahsızlık ve el ayak titremesi olabilir. Uyku düzensizliği (çok uykulu hâl olduğu halde kaliteli uyulamaz) olur. Kadınların regl dönemlerinde düzensizlik ve akşamları sık idrara çıkma isteği olur. Deride sarkma meydana geldiği için vücut kaslarında gevşeme olur. Bu yüzden de vücutta-ki kan ve sıvı dolaşımı yavaşlar.

Bu hastalığın tedavisi için birazdan anlatılacak olan, kalp ve dolaşım sistemini iyileştiren çeşitli egzersizlerin sa- bir ve metanetle uzun süre boyunca yapılması gerekir. So- nuç almak için egzersiz her gün düzenli olarak yapılmalıdır. Günlük rutinlerin bir parçası haline gelmelidir. Bu egzersiz, damar duvarlarını yumuşatarak vücuttaki kan ve sıvı dola- şımını hızlandırır. Düşük tansiyon hastalığı için iyi bir teda- vi seçeneğidir.

Egzersiz I

Pozisyon: Sert bir sandalyenin kenarında, dik vazi- yette, göğsünüzü öne çıkararak oturunuz.

Uygulama: Pozisyon aldıktan sonra erkeklerde sol el altta, kadınlarda ise sağ el altta olacak şekilde iki elinizi üst üste, göbek deliğinizin üç santim altındaki Ren-6 (Chi-Hai; Chi'nin denizi) noktasına koyunuz. Uzun ve yavaş bir şekil- de nefes almaya başlayınız. Nefes alırken karnınızı içinize çekebildiğiniz kadar çekiniz. Nefesini verirken de karnınızı şişirebildiğiniz kadar şişiriniz ve bu sırada omuzlarınızı gev- şetiniz. Bu eylemi yavaş bir şekilde 5 defa gerçekleştiriniz.

Bu egzersiz, Chi enerjinizi normal seviyeye getirerek; kan ve sıvı akışınızı hızlandıracaktır.

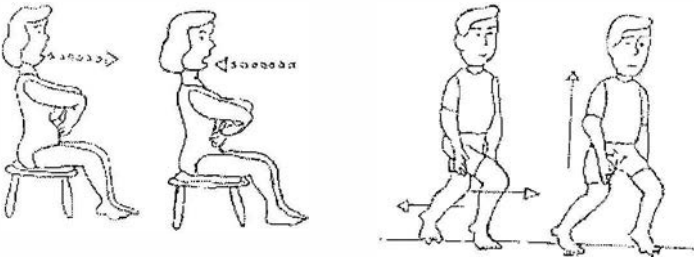
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi uygularken karın bölgenizi düşününüz. Bu egzersiz iç organlarınıza sanki masaj yapılmış gibi bir etki yaratır. Karın kaslarını güçlendirir, kan ve lenf dolaşımını düzene sokar.

Egzersiz II

Pozisyon: Bu egzersizi ayakta ve ayaklar omuz hizasında olacak şekilde gerçekleştiriniz. Öncelikle, sol ayağınız önde diğer ayağınız ise arkada olacak şekilde ayak parmak uçlarınızda durmaya çalışınız. Egzersiz esnasında ellerinizi serbest bırakarak vücudunuzu dik tutunuz.

Uygulama: Sol ayağınız arkaya diğer ayağınız da öne gelecek şekilde bulunduğunuz yerde zıplayınız. Fakat ayağınızı yere koyarken parmak uçlarınızda durmaya özen gösteriniz. Bu eylemi yavaş bir şekilde, sağ ve sol ayağınızı değiştirerek toplamda 10 kere gerçekleştiriniz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bu egzersizi düzenli uygulamaya başlayınca ayaklarınız arası mesafeyi yavaş yavaş genişletebilirsiniz. Ayrıca bu egzersiz sürekli olarak uygulandığı takdirde akupunktur meridyenlerindeki Chi enerji akışını düzeltmeye, kan dolaşımını dengelemeye, düşük tansiyonu normale döndürmeye ve vücudu güçlendirmeye yardımcı olur.



Yüksek Tansiyon İçin Önerilen Chi Gong Egzersizi

Uzak Doğu Tıbbına **göre** yüksek tansiyon hastalığı; ani ruhsal değişikliklerden, günlük yaşamdaki düzensizlikten, aşırı yorgunluktan, yoğun stresten ve aşırı sinirden dolayı ortaya çıkar. Bundan dolayı, yüksek tansiyon hastalarının sağlığına dikkat etmesi, sakin kalmaya özen göstermesi ve vücutlarını çok yormaması önerilir. Düzenli uyku, bu hastalığın aşılmasında büyük bir etkindir. Saat 22:30 gibi erken yatıp en az altı ile yedi buçuk saat uyuması gerekmektedir. Yüksek tansiyonlu orta yaş üstü erkeklere, 100 gün cinsel perhiz önerilmektedir.

Bu hastalık, tüm günü kapsayan bir egzersiz usulüne sahiptir. Bundan dolayı, tarif edilecek olan egzersiz, maddeler hâlinde anlatılacaktır.

Uygulama:

1. Gece boyunca düzgün bir uyku uyuduktan sonra sabahın erken saatinde kalkıp kendi ritminize göre 100 metrelik bir yürüyüş yapınız. Daha sonraki günlerde yürüyüş mesafesini mümkünse 4-8 kilometreye kadar arttırmaya çalışınız.
2. Dayanıklılık durumunuza göre koşu ritminizi belirleyiniz, fakat koşarken kendinizi zorlamayınız. Günde bir kere 2 ile 8 kilometre aralığında koşmak size çok iyi gelecektir.
3. Gün içinde ara ara rahatlatma egzersizleri yaparak kaslarınızı gevşetiniz.
 - a. **Otururken bedeni gevşetme tekniği:**
Gözlerinizi kapatınız, dik durunuz ve kasla-

rınızı düşünce yoluyla gevşetiniz.

“Başımdaki tüm kaslar gevşiyor, çenemdeki kaslar gevşiyor, boynumdaki kaslar gevşiyor, omuzlarım gevşiyor, kollarım gevşiyor, el bileğim gevşiyor, el parmaklarım gevşiyor, sırtım gevşiyor, göğüs kafesim gevşiyor, karın bölgem gevşiyor, kalça kemiğim gevşiyor, bacaklarım gevşiyor, dizlerim gevşiyor, ayak bileğim gevşiyor, ayak parmaklarım gevşiyor” diye kendi kendinizi “kaslarım gevşiyor” diye telkin ediniz. Günde iki defa 30 veya 60 dakika boyunca bu işlemi yapabilirsiniz.

Yatarak kasları gevşetme tekniği: Ayaklarınız omuz genişliğinde olacak şekilde sırt üstü uzanınız ve tüm bedeninize 30 ya da 60 dakika boyunca gevşetme telkini veriniz. Uykunuz gelirse uyuyabilirsiniz. Uyanınca tekrar devam ediniz. Günde iki defa uygulayınız.

b. Son olarak, ayağa kalkınız. Bütün vücudunuzu gevşetme telkini ile rahatlatınız. Eğer yorulursanız dinleniniz. Bu egzersizi iki defa uygulayınız.

4. **Tansiyon düşürme telkini:** Üstteki üç pozisyonu da uygulayıp vücudunuzu gevşettikten hemen sonra uygulanır.

Uygulama şekli: Başın tepe noktasından (DU20-Bai-Hui, yüz noktasının birleşimi) “Chi enerji ayak ve el parmak uçlarınıza doğru akıyor ve tansiyonunuzu düşürüyor” şeklinde düşününüz.

Tansiyonunuzu aşırı düşürmekten sakınınız. Derin düşüncelerden uzak durunuz. Eğer uykunuz gelirse uyuyunuz. Fakat, uyandıktan sonra bu egzersizlere devam ediniz. Bu maddeleri, gün içinde 2 defa uygulayınız.

5. Tansiyonunuzu sürekli ölçmek takıntılara neden olabilir.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Hafif koşu yapmak için hekiminize danışabilirsiniz. Tansiyonunuzu takip eden doktorunuz tarafından kontrol edilmeyi ihmal etmeyiniz.

Vücutun güçsüz tarafını onarma Chi Gong egzersizi (Hemipleji egzersizi)

İnsan vücudunun bütün işlemlerini kontrol eden, vücudun bir bütün hâlinde hareket etmesini sağlayan organ, beyindir. Beynin herhangi bir yerindeki hasar, vücutta temsil ettiği bölgede de hasar oluşturur, orayı hissizleştirir. Beyindeki hasar, vücuttaki sinir liflerine zarar verdiği için o bölgede güçsüzlük ve hissizlik meydana gelir. Kişi, istediği gibi hareket edemez, el ve ayaklarını kontrol edemez, kimi durumlarda konuşamayacak duruma bile gelebilir. Bu hastalığın tedavisinde hasta olan kişinin çabası çok önemlidir. Bazı insanlar bu egzersiz sayesinde kısa sürede bu hastalığı atlatırken, bazı insanlar hiçbir gelişme kaydedemeyebilir. Hasta, iyileşmesi için gerekli diyeti ve egzersizleri yaptığı sürece kendisini iyileştirebilir. Ancak bunu sağlayabilmek için sabırlı ve istikrarlı bir şekilde hareket etmesi gerekir. Bu etkinliğin amacı, vücuttaki hareketsiz ve hasarlı bölgenin hareket etmesini sağlayarak, beyindeki problemten kaynaklanan bu sorunu çözmektir. Yani, beyindeki asıl hasarı iyileştirmektir.

Bu egzersiz, ne sıklıkla ve hangi aralıklarda yapılmalıdır?

Günlük 5, 10 dakika yapılması yeterlidir.

Bu egzersiz, hangi hastalıkları tedavi eder?

Bu egzersiz; beyindeki hasardan dolayı vücudunun bir kısmında aksaklık yaşayan hastaların kendilerini tedavi etmeleri için uygulanır.

Egzersiz I

Pozisyon: Sert bir zeminde tüm vücudu gevşeterek sırt üstü uzanınız.

Uygulama: Sağ kolunuzu dirseğinizden büküp başınıza doğru getirirken, sağ bacağınızı dizinizden bükerek yavaş ve uzun nefes alınız. Bu sırada bükülen bacaklarınızın dışarı açılmamasına ve düz olmasına özen gösteriniz. İşlemi gerçekleştirdikten sonra nefesinizi verirken ellerinizi zemin boyunca yukarıya doğru geriniz ve sağ ayağınızı uzatarak sol ayağınızın topuğuna kadar değdiriniz. Ardından, sağ elinizi vücudunuzun yanına getiriniz ve sırt üstü yatar pozisyonda dinleniniz. Daha sonra, aynı egzersizi sol tarafınıza da yapınız. Bu egzersizi; sağ ve sol tarafa olmak üzere, kollarınızı değiştirerek toplamda 14 kere uygulayınız.

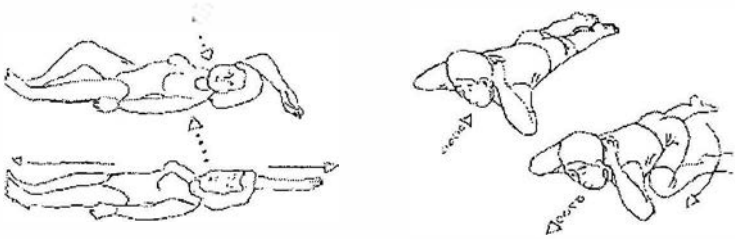
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Nefesinizi tamamen verdikten sonra bütün vücudunuzu gevşetiniz ve bedeninizi dinlendiriniz. Anlatılan uygulamayı sağ, sol pozisyonda her taraf için yedişer defa tekrar ediniz. Eğer canınız yanarsa, egzersize ara verip dinleniniz. Egzersizin kolay olduğunu düşünerek kendinizi yormayınız. Çünkü zannedildiği kadar kolay değildir.

Egzersiz II

Pozisyon: Yere yüzüstü uzanarak karnınızı zemine değdiriniz.

Uygulama: İki elinizi birden ensenize koyarak yavaşça nefes alınız. Nefesinizi verirken sol bacağınızı yukarıya doğru bükünüz ve karnınızın zeminden kalkmamasına özen gösteriniz. Nefesinizi verdikten sonra tüm vücudunuzu

gevşetiniz ve bir süre dinleniniz. Sol bacağınızdan sonra sağ bacağınızla da aynı işlemi gerçekleştiriniz. Bu işlemi sırayla her taraf için beşer defa yapınız. Kendinizi fazla zorlamadan ve yormadan yapılması önerilir.



Parkinson ve Parkinsonizm İçin nerilen Chi Gong Egzersizi

Uzak Doğu Tıbbına göre bu hastalık, orta yaşın üzerindeki insanlarda görülmektedir. Beyin hasarı, damar duvar sertleşmesi, depresyon, iş stresi, ruhsal yorgunluk, aşırır heyecan gibi durumlarda oluşabilen bir hastalıktır. Tam olarak sonuç veren bir tedavisi yoktur. Bu hastalık dolayısıyla omuz kaslarında sertleşme meydana gelir ve boynunda kasılma ve eğrilik olur (boyun düzleşmesi; ense, boyun, sırt kaslarda spazm). Tedavisi zor bir hastalıktır. Eğer hasta sakin, din, metanetli ve güçlü biriyse Chi Gong tedavisi ile sevindirici sonuçlar alınabilir. Özellikle nefes düzeltme egzersizleriyle tedavisi sağlanır. Parkinson hastalarının nefes alırken karınlarını şişirebildikleri kadar şişirip, nefes verirken de tüm nefeslerini dışarıya çıkarmaları önerilir. Bu, vücudun sakinleşmesini ve gevfemesini sağlar, titremeyi azaltır. Fakat, hasta bu derin nefes alma durumunu tam olarak gerekleştiremiyorsa, tedavisi uzun sürebilir. Hastanın öncelikle doğru nefes almayı öğrenmesi gereklidir. Çin'de emekli bir ğretmen olan B. isimli hasta, el ve ayak titremesinden mustaripken Chi Gong tedavisi ile 6 ay sonra ciddi seviyede bir iyileşme kaydetmiştir ve el titremesi kesilmiştir.

Egzersiz I

Pozisyon: Öncelikle sırt üstü uzanınız. Ardından, iki avucunuz da yukarıya bakacak şekilde kollarınızı 180 derece açınız. Ayağınızı omuz genişliğinden daha fazla açınız. Ağzınızı yarım açıp alt çenenizi biraz öne doğru getiriniz.

Uygulama: Uzun ve yavaş bir nefes alırken karnınızı şişiriniz. Nefes aldıktan sonra 5-6 saniye boyunca nefesinizi tutunuz ve ardından nefesinizi yavaşça veriniz. Nefesinizi verirken düşüncenizi el parmak uçlarınız üzerine yoğunlaştırınız ve içinizdeki havanın parmak uçlarınızdan dışarıya çıktığını hayal ediniz. Nefes verdikten sonra da nefes almadan 5-6 saniye bekleyiniz. Bu işlemi 5 defa gerçekleştiriniz

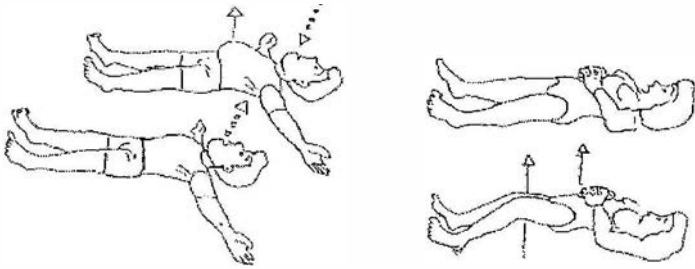
Egzersiz II

Pozisyon: Birinci egzersizi yaptıktan sonra bu egzersize geçiniz. Sırt üstü vaziyette yattıktan sonra ellerinizi göbek deliğinizin üzerine koyunuz. Erkekler sol elini sağ elinin altına, kadınlar ise sağ elini sol elinin altına koymalıdır.

Uygulama: Uzun ve yavaş nefes alırken karnınızı iyice içinize doğru çekiniz ve göğsünüzü genişletmeye çalışınız. Nefesinizi verirken ise karnınızı şişiriniz ve bu işlemi yaparken omuzlarınız ve ayak topuklarınızdan destek alarak kalça kısmınızı yukarıya kaldırınız. Nefesinizi tamamen verdikten sonra da bütün vücudunuzu yerde yatar hâle getiriniz. Egzersizi arka arkaya 3 kez yaptıktan sonra biraz dinlenip 2 kez daha yapabilirsiniz.

Bu egzersiz sayesinde düşünce gücünüzü nefesle birleştirip göbek deliğinizin 3 cm altındaki Chi denizi noktasındaki enerjiyi çoğaltabilir, kaslarınızı gevşetebilir, sinir sisteminizi rahatlatabilir, ruhsal sakinliğe erişebilir, beyin damarlarınızı rahatlatabilir ve titremeyi azaltabilirsiniz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Birinci ve ikinci egzersizi beraber yapmanız önerilir. Egzersizi doğru yapmaya özen gösteriniz. Gerekirse bu işte uzman olan bir kişiden destek alabilirsiniz.



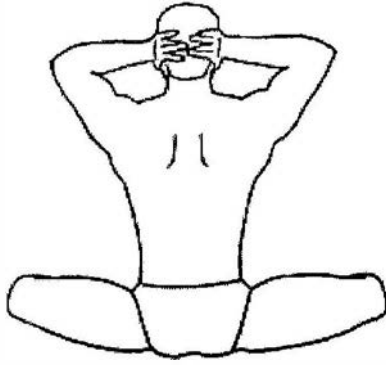
Duyuma Azlığı ve Kulak Çınlaması İçin Önerilen Chi Gong Egzersizi

İşitme bozukluğuyla ilgili rahatsızlıklar daha çok yaşlılarda gözlemlenir. Ayrıca, fiziksel rahatsızlıklar dışında aşırı depresyon, ani üzüntü de genç yaştaki kişilerde işitme bozukluğu görülme ihtimalini artırır. Bu hastalığın hayati tehlikesi yoktur. Birazdan anlatılacak olan egzersiz; işitme bozukluğu ve kulak çınlaması olan kişilere önerilir. Herkesin işitme bozukluğu derecesi birbirinden farklı olduğu için tedavi süreleri de farklı olur.

Pozisyon: Egzersizi, sessiz ve sakin bir ortamda yere uzanarak ya da oturarak yapınız.

Uygulama:

1. 30 dakika boyunca, yere uzanırken veya otururken L4 ve L5 bel, omur aralığınıza konsantre olup, omur aralığınızı dinleyiniz. Bu uygulamayı günde 3 kere tekrar ediniz.
2. **Gök davul sesi egzersizi:** Bu egzersizi oturur vaziyette yapınız. Öncelikle ellerinizi birbirine sürtüp ısıtınız ve hemen ardından iki kulağınızı da ovunuz. Daha sonra kulaklarınızı iyice tıkayınız ve işaret ve orta parmaklarınızla kulaklarınızın arkasına davul çalar gibi vurunuz. Bunu yaparken dişlerinizi iyice sıkınız ve sizi rahatsız eden bir tükürük birikintisi olursa yutunuz. Bu işlemi 9 defa gerçekleştiriniz.



3. İki elinizi de birbirine sürterek ısıttıktan sonra böbreklerinizi yukarıdan aşağıya doğru 200 defa iyice ısınana kadar ovunuz.



4. Kulağınızı, yukarıdan aşağıya ve aşağıdan yukarıya doğru olmak üzere ovunuz. Daha sonra, kulaklarınızın tümünü ovunuz ve ellerinizle bastırınız. Kulağı, sürtünme kuvvetiyle olabildiğince sıcak tutunuz. Bu egzersizi sabah uyandıktan sonra ve akşam uyumadan önce uygulayınız.

5. İki elinizi de ısıttıktan sonra kulaklarınızı kapatıp; başınızı sağa ve sola yedişer kez çeviriniz.
6. Başınızı aşağıya doğru hafifçe eğme ve kaldırma hareketini 7 kez yapın. Bundan sonra tükürük birikecektir. Biriken tükürüğü 7 seferde atınız. Tükürükle toksinleriniz dışarıya atılır, baş ağrınız varsa geçer.
7. Oturarak ya da rahat bir zemine uzanarak böbreğinizi ve belinizi dinlediğinizi hayal ediniz. Bu eylemi 30 dakika boyunca gerçekleştiriniz ve günde 3 kere uygulayınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bahsedilen bu 7 egzersizi sırayla ya da belirli aralıklarla uygulayabilirsiniz. Fakat hepsini bir arada yaptığınız zaman daha verimli bir sonuç alabilirsiniz.

Göz yorgunluğunun giderilmesi için önerilen Chi Gong egzersizi

Uzak Doğu Tıbbında görme yetisinde azalma olması, kan ve sıvı dolaşımının bozulmasına bağlıdır. Uzun süre boyunca küçük harfleri okumaya ve yazmaya çalışmaktan dolayı göz yorgunluğu meydana gelir. Gözü etkileyen akupunktur noktaları, özellikle ense ve boyun kısmında yer almaktadır. Gözlerin uzun süre boyunca herhangi bir şeye odaklanması, ense ve boyun kaslarının kasılmasına, bundan dolayı enerji akışının bozulmasına ve gözde yorulmaya sebep olur. Ayrıca göz yorgunluğu zannedildiği kadar basit bir rahatsızlık değildir, diğer organları da etkiler. Uzun süre boyunca kitap okuyan ya da yazı yazan insanların saatte bir kere olmak üzere mola verip gözlerini dinlendirmesi ve bu egzersizleri uygulaması önerilir.

Egzersiz I

Pozisyon: Ayakta ya da oturarak yapılabilir. Bu egzersizi uygulamadan önce uzun ve derin nefesler alıp veriniz. Bu sırada ayaklarınızın omuz hizasında olduğundan emin olunuz.

Uygulama: Uzun ve yavaş nefes alınız, verirken iki kolunuzu dirsek kısmından bükerek ellerinizi belinize getiriniz. Sonra parmaklarınızı önünüzde birbirine kenetleyip, avuç içleriniz yukarıya bakacak şekilde ellerinizi olabildiğince yukarıya kaldırınız. Kollarınızı aşağıya indirirken nefesinizi tam olarak veriniz ve hemen ardından vücudunuzu gevşetiniz. Bu egzersizi 5 kez tekrar ediniz. Günde 3 defa yapınız.

Egzersiz II

Pozisyon: Bütün vücudunuzu gevşetiniz ve tüm düşüncelerinizin gözlerinizde toplandığını hayal ediniz.

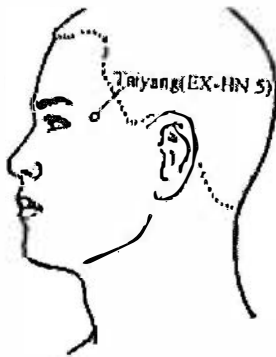
Uygulama: İki gözünüzü de hafifçe kapattıktan sonra gözlerinizi hareket ettireceksiniz. Öncelikle gözlerinizi saat yönünde 4 ya da 5 defa çeviriniz. Daha sonra saatin tersi yönünde 4 ya da 5 defa çeviriniz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bu egzersiz sayesinde gözün arkasındaki kaslar güçlenir, göz sinirleri canlanır. Sabah, öğlen ve akşam olmak üzere 3 defa uygulayınız.

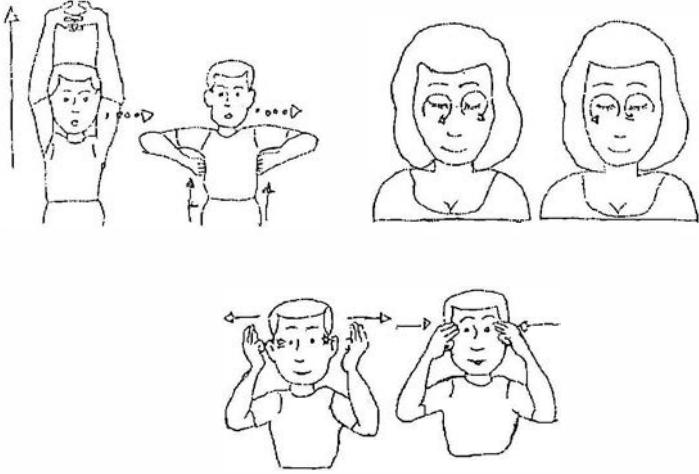
Egzersiz III

Pozisyon: Ayakta ya da oturur vaziyette uygulayabilirsiniz. Egzersize başlamadan önce bütün vücudunuzu gevşetiniz.

Uygulama: İki elinizin işaret, orta ve yüzük parmaklarıyla şakaklarınızdaki Tai-Yang noktasına baskı uygulayarak parmaklarınızı çeviriniz. Daha sonra bu parmaklarla şakaklarınıza 3 defa, yumuşakça vurunuz.



Dikkat edilmesi gereken hususlar: Şakaktaki Tai-Yang, göz sinirlerinin bulunduğu en önemli noktalardan biridir. Sinir yollarınızı bu şekilde uyararak görme kapasitenizi arttırabilirsiniz. Bu egzersizi; sabah, öğle ve akşam olmak üzere, günde 3 defa yapınız.



Katarakt rahatsızlığı olan hastalar için önerilen Chi Gong egzersizi

Bu egzersiz daha çok kataraktı önlemek için yapılır. Katarakt hastalığında, göz lenslerinde değişim ve beyazlaşma olduğu için görme bozukluğu olur. Bu hastalığın ilerleyen seviyelerinde hastanın görme yeteneğini kaybetme ihtimali mevcuttur. Sadece yaşlılarda olduğu düşünülse de genç yaştaki kişilerde de görülebilen bir rahatsızlıktır. Uzak Doğu Tıbbına göre bu hastalık genellikle karaciğerin ve pankreasın fonksiyon kaybından ve bedensel yorgunluktan dolayı meydana gelir. Bu yüzden, karaciğer ve pankreasın güçlendirilmesi ve vücut direncinin arttırılması amacıyla bu egzersizler uygulanmalıdır. Egzersizi yaparken bütün vücudunuzu ve sinirlerinizi gevşetmeye, rahatlatmaya özen gösteriniz. Egzersizi yavaş ve kusursuz bir şekilde uygularsanız şaşırtıcı derecede olumlu sonuç alabilirsiniz.

Egzersiz I

Pozisyon: Avuçlarınız yere bakacak şekilde iki kolunuzu 180 derece açınız ve ayaklarınızı omuz hizanızda açınız. Pozisyonu aldıktan sonra uzun ve derin nefesler alıp veriniz.

Uygulama: Nefes alırken göğüs kısmınızı sola doğru çeviriniz ve geriye doğru eğilerek sol elinizin parmak uçlarını sağ ayağınızın topuğuna doğru uzatınız (topuğunuza değdirmeye çalışınız). Bunu yaparken sağ ayak topuğunuza bakınız. Bu hareketi yaparken aldığınız derin nefesi sonuna kadar verdikten sonra başlama pozisyonuna geri dönünüz. Bu eylemi sağa ve sola olmak üzere, sırayla uygulayınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bu egzersizi ilk defa denediğinizde el parmak uçlarınızı topuğunuza değ-

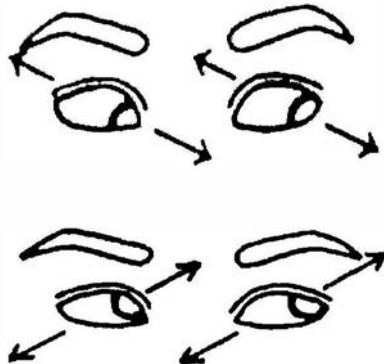
dirmek imkânsız gibi gelebilir. Devamlı olarak uyguladığınız zaman ise bu işlemi kolaylıkla gerçekleştirebilirsiniz. Bu egzersizi, vücudunuzun iki tarafına da olmak üzere 3 defa yapınız.

Egzersiz II

Pozisyon: Bütün vücudunuzu gevşeterek dik vaziyette, ayakta durunuz. Gözlerinizi açabildiğiniz kadar açınız ve o şekilde tutunuz.

Uygulama:

- Yukarı ve aşağıya doğru beşer defa bakınız.
- Ardından, sağa ve sola doğru beşer kere bakınız.
- Daha sonra, gözlerinizi tamamen açarak saat yönüne ve saat yönünün tersine doğru beşer defa çeviriniz.
- Son olarak, kafanızı hareket ettirmemek şartıyla göz bebeklerinizi beşer defa çapraz hareket ettiriniz.



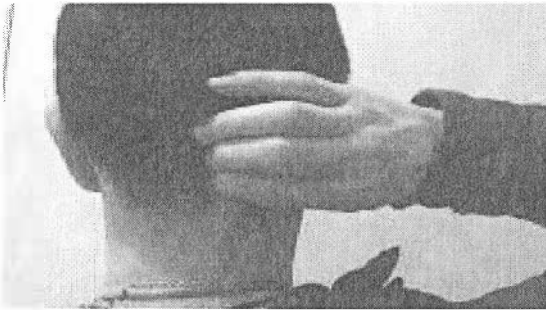
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Katarakt hastalığı, gözün görme yetisini azaltır. Bu egzersizi uygulayarak gözlerinizi hareket ettirdiğiniz için gözü çevreleyen iris kaslarınızı gevşetiyorsunuz. Aynı zamanda göz bebeklerini hareket ettiren kasları da güçlendiriyorsunuz. Göz sinir iletiminde iyileşme sağlıyorsunuz. Çin'de sevindirici sonuçların elde edildiği görülmektedir.

Bu egzersizi; sabah, öğle ve akşam olmak üzere günde 3 defa uygulayınız.

Egzersiz III

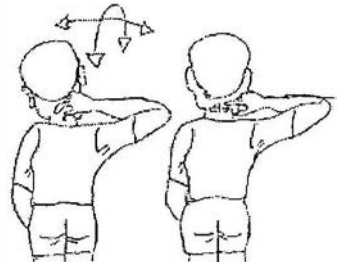
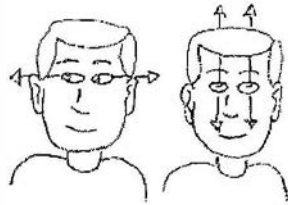
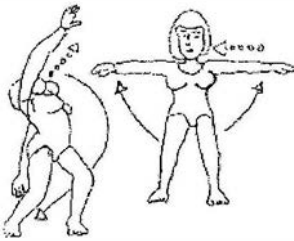
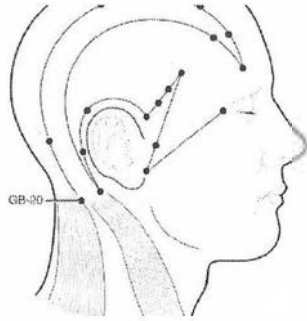
Pozisyon: Vücudunuzu gevşetiniz. Ardından, ense-nize iki elinizin işaret ve başparmağıyla sertçe baskı uygulayınız.

Ense ve boynunuzun birleştiği noktadaki kasınızı işaret ve başparmağınızla tutunuz. Bunun amacı; akupunktur-daki GB-20 (Feng-Chi – rüzgârın kapısı) ve UB-10 (Tian-Zu) noktalarını uyarmaktır.



Uygulama: İşaret ve başparmağınızla ensenizdeki kası tutmaya devam ederken başınızı sağa ve sola doğru 5 defa, ardından öne ve arkaya doğru 5 defa hareket ettiriniz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Ensede baskı uyguladığınız nokta, göz sinirlerinin büyük çoğunluğunun bulunduğu alan olan Feng-Chi (GB-20) bölgesidir. O noktayı tam olarak bulmanız mümkün olmasa da noktanın yakınlarına baskı uyguladığınız zaman olumlu sonuç alabilirsiniz. Feng-Chi noktasını tutarken başparmağınızın basıncını azaltmamaya özen gösteriniz. Bu egzersizi; sabah, öğle ve akşam olmak üzere günde 3 defa uygulayınız. Tarif edilen 3 egzersizi de beraber yaptığınız takdirde daha iyi sonuçlar alabilirsiniz.



Alerjik hastalığı olan kişilere önerilen

Chi Gong egzersizi

Uzak Doğu Tıbbına göre alerjik hastalıkların birçoğu, burnun içindeki nemliliğin azalması dolayısıyla içeri giren havanın burnu iyice kurutması ve nefes alımının zorlaşması sonucu ortaya çıkmaktadır. Bunun dışında burundan kaynaklı alerjik hastalıklar (burun kırılması, burunda et oluşması, burun kemiği eğriliği, ensede ve boyunda oluşan eğrilikler) dolayısıyla da meydana gelebilir. Bu rahatsızlıklar, burun iç dokusunun çabuk yaşlanmasına ve esnekliğin azalmasına sebep olur. Bu yüzden, burnun içindeki sinirler zarar görür ve koku alma duyusunda aksaklıklar oluşur. Burundan kaynaklı alerjik hastalıkları tedavi etmek için boyun ve burun derisinin esnekliğini ve burun içi nemliliğini arttırmaya yönelik egzersizlerin yapılması gereklidir. Örneğin, Çin’de böyle bir şikâyetle gelen hasta, bu egzersizlerle tedavi olmuştur. Bu hastanın burun kıkırdağında eğrilik olduğu için yaklaşık yirmi senedir alerjik hastalığı vardı. Hatta, 8-12 yaş arasındaki çocuğunda da alerji vardı. Alerji için yapılan Chi Gong ile şifa buldu.

Bunun dışında şahsi tecrübem olarak, rahatsızlığı yaşayan 3 tane hastama bu egzersizi 14 gün boyunca yaptırdığımda 3 kişinin de hastalığı tamamen geçmiştir.

Meditasyon konusunda uzman kişi olan Tan-Yi-Ei de bu konuyla ilgili şu sözleri kaydetmiştir: “Chi Gong ile tedavinin en önemli aşaması; sıkılmadan, sabır ve metanetle, gerekli olan egzersizlerin yapılmasıdır.”

Egzersiz I

Pozisyon: Bu egzersiz ayakta yapılmalıdır. İki ayağınıza da omuz genişliğinizden biraz daha fazla açınız. Ellerinizi belinizde olacak şekilde, hafifçe yukarıya bakarak başınızı ve sırtınızı dik tutunuz.

Uygulama: Derin bir nefes alınız ve verirken bedeninizin üst kısmını kafanızla beraber sol tarafa doğru iyice çeviriniz ve hafifçe yukarıya ve arkaya bakınız. Bu pozisyondayken nefesinizi tam verip vücudunuzu gevşetiniz. Tekrar nefes almaya başlarken başlama pozisyonuna geri dönünüz. Ardından, sağ tarafa doğru aynı egzersizi gerçekleştiriniz. Bu Chi Gong egzersizinin amacı; havadan, yeni atom moleküllerini nefesle alıp eskimiş olanları dışarıya atmaktır.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Nefesinizi doğru ve dengeli bir şekilde alıp vermeye özen gösteriniz. Bu egzersizi sağ ve sol taraf olmak üzere beşer defa uygulayınız. Skolyoz varsa, skolyoz egzersizi ile beraber de yapabilirsiniz.

Egzersiz II

Pozisyon: Bağdaş kurmuş vaziyette oturunuz ve ellerinizi dizlerinizin üzerine koyunuz.

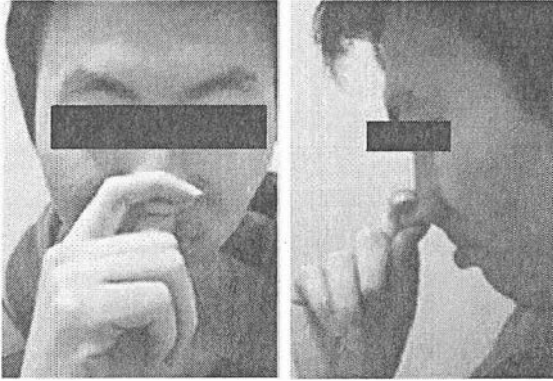
Uygulama: Bedeninizi sağa ve sola doğru sallayınız. Bunu yaparken eğildiğiniz taraftaki kolunuzu dirseklerinizden hafifçe bükünüz ve elinizle dizlerinize hafifçe baskı uygularken omuzunuzu karşıya doğru ittiriniz. Hareket; sağa ve sola olmak üzere serbest bir şekilde yapılacaktır.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bu egzersizi; sabah, öğle ve akşam olmak üzere günde 3 defa uygulayınız. Terleyene kadar durmayınız. Egzersizi yaparken vücudunuza sürekli gevşettiğinizden ve salladığınızdan emin olunuz.

Egzersiz III

Pozisyon: Bütün vücudunuzu gevşetmiş bir hâlde, dik ve ayakta durunuz.

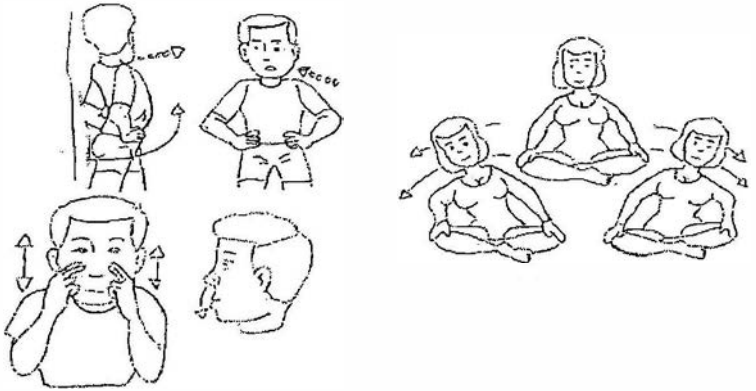
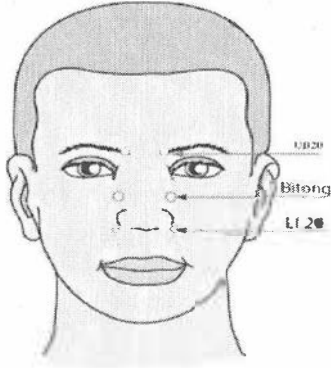
Uygulama: Ağzınızı kapatarak alt dudağınızı öne getiriniz ve burun ucunuzu başparmak ve işaretparmağınızla resimde gösterildiği şekilde aşağıya doğru 20 defa çekiniz.



Daha sonra, işaret ve orta parmağınızla burun kenarlarınızı yukarı ve aşağıya doğru olacak şekilde 20 defa ovunuz. Bunun amacı; burnun iç ve dış kan dolaşımını desteklemek, LI-20 (Yingxiang), UB-2 (Zangzhu), Bitong noktalarını uyarmaktır.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Burnunuzun ucunu aşağıya ve yukarıya doğru hareket ettirerek, burun içinin yumuşamasını ve gevşemesini sağlarsınız. Bu egzer-

sizle burun içi nemlenir ve koku alma yetisi iyileşir. Ayrıca, burun içi dokunun (mukoza) zarar görmemesi için burnun içindeki kurumuş sümüğü hiçbir zaman elinizle almayınız.



Safra Kesesi rahatsızlıkları için önerilen Chi Gong egzersizi

Uzak Doğu Tıbbına göre safra kesesi, karaciğerin sağ ve sol loblarının arasında yer alır. Tükettiğiniz gıdaların sindirilmesine yardımcı olur. Yetişkin ve sağlıklı bir insan vücudu günde 1 litre safra üretir. Safra kesesinden kaynaklı hastalıklarda genellikle sağ kürek kemiğinin alt tarafında ağrı ve sol kolda uyuşma gibi şikâyetler olur. Safra kesesi hastalığı; insan vücudunun şeklini bozar, sırtta hafif kamburluk, sağ omuzda düşüklük ve sırtın sağ tarafa doğru eğilmesi gibi deformasyonlara yol açar. Bahsedilecek olan egzersizleri uygularken sırtın dik durumda olmasına özen gösteriniz. Bu egzersizler postürün düzelmesine, sırt ve kol kaslarının gevşemesine, safra kesesinin daha iyi çalışmasına olanak sağlar. Ayrıca sırttaki safra kesesi noktasına (UB-19-Danshu) baskı yapan kas spazmlarını da çözer.

Egzersiz I

Pozisyon: İki ayağınızı birleştirip dik vaziyette durunuz.

Uygulama: Vücudunuzu gevşetiniz, yavaş bir şekilde ağzınızdan nefes alınız. Nefesinizi verirken, sağ kolunuzu dirseğinizden büküp parmaklarınızı koltuk altınıza getirmeye çalışınız. Nefesi verip bitirdikten sonra kolunuzu indiriniz ve tüm vücudunuzu gevşetiniz. Sağ ve sol olmak üzere iki tarafa da beşer defa uygulayınız.

Egzersiz II

Pozisyon: İki ayağınızı birleştirip dik vaziyette durunuz.

Uygulama: Ağzınızdan yavaş ve derin bir nefes alınız. Nefesinizi verirken sağ kolunuzu yandan kaldırıp, kulağınıza değecek kadar yukarıya kaldırınız (Avuç içleri dışarı tarafa doğru bakacaktır). Bunu yaparken aynı anda sağ dizinizi bükünüz ve topuğunuzu yerden yavaşça kaldırınız. Sağ kol kulağa değmiş pozisyondayken, nefesinizi tam verip bitirince kolu ve topuğu yavaşça indiriniz.

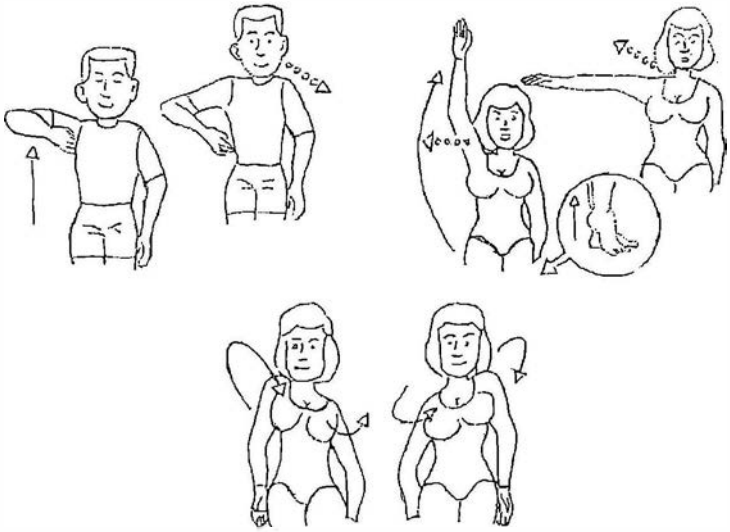
İki tarafa da beşer defa uygulayınız. Bu egzersizi günde 3 ya da 4 kez aç karnına yapınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Nefes, uzun ve derin olacaktır. Egzersizin havadar bir yerde yapılması önerilir.

Egzersiz III

Pozisyon: Ayaklarınız omuz hizasında olacak şekilde dik durunuz.

Uygulama: Ağzınızdan derin ve yavaş bir nefes alınız. Sonra sağ omzunuzu öne doğru, aynı anda sol omzunuzu geriye doğru geniş dairesel hareketlerle 5 defa çeviriniz. Daha sonra sol omuzu öne, sağ omuzu geriye doğru 5 defa çeviriniz.



Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizlerin hepsini sırayla uygulayınız. Bu egzersizler sayesinde vücut postürü düzelir, safra kesesi meridyeni açılır, sindirim düzelir, safra taşı oluşması önlenabilir.

Sadece bu egzersizle M.B. isimli hastamız baş ağrısından kurtulmuş, safra kesesi düzenlenmiş ve 9 kg vermiştir.

Eğer bu rahatsızlıkla ilgili gerçek bir tedavi istiyorsanız, bu egzersizleri sabırlı bir şekilde, devamlı olarak uygulayınız. Vücudun, egzersizlerin hepsinde dik olmasına özen gösteriniz.

Zayıflama İçin Önerilen Chi Gong Egzersizi

Fazla kilolu bir insan, dışarıdan bakıldığında güçlü ve heybetli görünse de aslında öyle değildir. Hızlı yürüyüş, koşma ve hareket gerektiren durumlarda nefes nefese kalırlar. Şişman bir insanın kalp ve dolaşım sisteminde sorunlar meydana gelir. Kalpte yağlanma olur. Vücut, sürekli olarak yorgun ve güçsüz olur; bu da kilo alımını artıran unsurlar arasındadır. Bazı insanlar zayıflamak için ağır egzersizler ve dengesiz diyetler yaparlar, ama bu sağlıklı bir zayıflama yöntemi değildir. Bunun yanı sıra vücudunu dinçleştirmek için düzenli olarak koşu yapan bir insanın günlük enerji ihtiyacını yaptığı koşu egzersiziyle aldığını görebilirsiniz. Bunu yapan bir insan sağlam, dinç, sağlıklı ve enerjik olur. Şişmanlık, yalnızca oburluktan kaynaklı değil aynı zamanda bir hastalıktır ve tedavisi mevcuttur. Zayıflamak için gerekli olan şey; karaciğer ve böbreklerin gücünü artırmak için uygun egzersizleri yapmaktır. Anlatılacak olan bu egzersizleri her gün, ara vermeksizin uyguladığınızda zayıfladığınızı görebilirsiniz.

Egzersiz I

Pozisyon: Egzersizi uygulamadan önce sol ayağınız önde, sağ ayağınız da arkada olmak üzere ayak uçlarınızda durunuz. Bütün vücut yükünüzü sol ayağınıza vermeye özen gösteriniz. Daha sonra da diğer ayağınıza yükü vermeye özen gösteriniz.

Uygulama: Avuç içleriniz aşağıya bakacak şekilde kollarınızı omuz hizanıza doğru kaldırınız. Uzun ve yavaş nefes alırken vücudunuzu yavaşça sol tarafa doğru çeviriniz. Nefesinizi aynı şekilde geri verirken vücudunuzu normal hâline getiriniz ve sağ ayağınızı dizinizi bükmeden yukarıya

doğru kaldırarak sağ elinizin seviyesine getiriniz. Bunu yaparken dizinizin bükülmemesine özen gösteriniz. Nefesinizi verdikten sonra elinizi ve ayağınızı indiriniz. Her iki tarafa da uygulayınız.

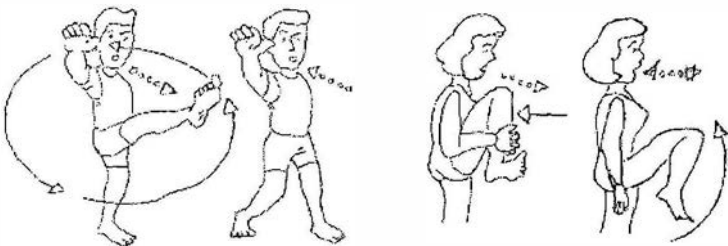
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Sağ ve sol tarafa 5 defa uygulayınız. Bu egzersiz ile karın yağlarınızı eritip belinizi inceltebilirsiniz.

Egzersiz II

Pozisyon: İki ayağınızı birleştirip elleriniz cep hizasında olacak şekilde dik durunuz.

Uygulama: Uzun ve yavaş bir şekilde nefes alırken ayağınızı dizinizden bükerek yukarıya doğru kaldırınız. Nefesinizi verirken iki elinizle havaya kaldırdığınız dizinizi tutup, bacağına kendinize doğru çekiniz. Nefes verme bitince ayağınızı indiriniz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: İki bacağına da sırayla, 10 defa uygulayınız. Egzersizi gün içinde 4 ya da 5 defa yapınız. Uygulama sırasında karın bölgenizi gevşettiğinizden emin olunuz. Bu iki Chi Gong egzersizi böbrek enerjisini yükseltir, karaciğer enerjisini dengeler, dinçlik sağlar, sarkmayı önler, karın ve basen bölgesini zayıflatır. Yanında kendinize uygun diyet programı uygulayabilirsiniz.

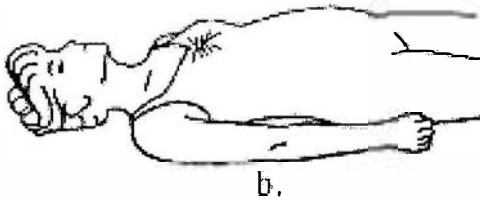
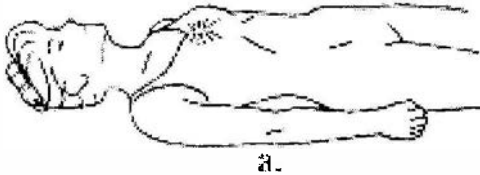


Zayıflama ve kabızlık için ikinci Chi Gong egzersizi

Pozisyon: Ellerinizi göbeğinizin iki yanına koyunuz ve yatınız.

Uygulama: Nefesinizi alırken dörde kadar sayarken karnınızı şişiriniz. Sonra, dörde kadar sayarken nefesinizi tutunuz. Ardından, altıya kadar sayarken nefesinizi veriniz ve bunu yaparken karnınızı çekebildiğiniz kadar içeriye doğru çekiniz. Nefesinizi tekrar alırken vücudunuza oksijen dolduğunu ve verirken de vücudunuzdaki bütün toksinlerin dışarıya atıldığını düşününüz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Sayarken ritmik ve aynı hızda sayılmalıdır. Egzersizi; sabah ve akşam olmak üzere, her seferinde 12-24 defa olacak şekilde uygulayınız.

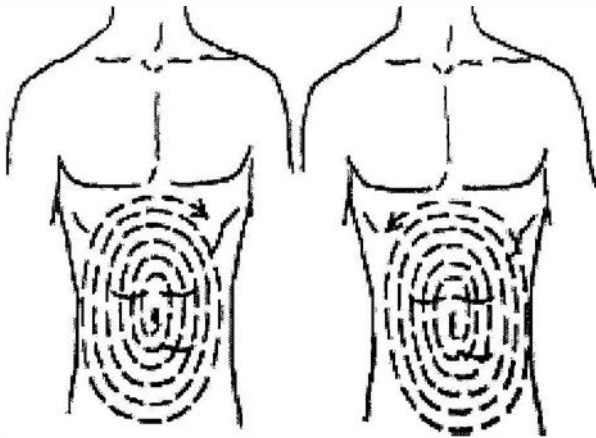


Egzersiz II

Pozisyon: Ellerinizi havada birleştirerek sırt üstü yataınız.

Uygulama: Ellerinizi birbirine sürterek ısıtınız. Ellerinizi karnınızın üzerine yerleştirip, küçükten büyüğe (merkezden dışa doğru) daireler çizerek en az 36, en çok 360 defa saat yönüne hareket ettiriniz. Ardından, en az 36, en çok 360 defa saatin tersi yönünde, büyükten küçüğe (dıştan merkeze) doğru daireler çiziniz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Eğer kabızlık varsa sağ el ile sadece saat yönünde karın ovma hareketini geręekleřtiriniz. Bu hareket, kalın bağırsağın çıkış yönüne masaj yaptığı için kabızlığı çözer. Eğer ishal varsa saat yönünün tersine doğru sol el ile karın ovma hareketini geręekleřtiriniz. Bu hareket de kalın bağırsağın çıkış yönüne ters masaj yapılmasını sağladığı için ishali durdurur.



Kabızlıkta yapılması önerilen Chi Gong egzersizi

Uzak Doğu Tıbbına göre kalın bağırsakta Yang enerji birikmesi, böbrek enerji düşüklüğüne; mide Yang enerji fazlalığı, dalak, pankreas enerji düşüklüğüne bağlıdır. Bir insan iki gün boyunca tuvalete çıkamamışsa kabızlık problemi yaşıyor demektir. Kabızlık problemi; kalın bağırsağı gerektiğinden uzun olan, kalın bağırsak ile ilgili kronik hastalığı olan, karın boşluğunda yapışıklık ve kalın bağırsağı kasılmış olanlarda, böbrek rahatsızlığı ve mide ve safra kesesi rahatsızlığı olan, stresli, endokrin hastalığı ve kadın hastalığı olan kişilerde sıklıkla görülür.

Kabızlık rahatsızlığı yaşayanlarda; hâlsizlik, uykusuzluk, kalp çarpıntısı, terleme ve karın ağrısı gibi belirtiler ortaya çıkabilir.

Egzersiz I

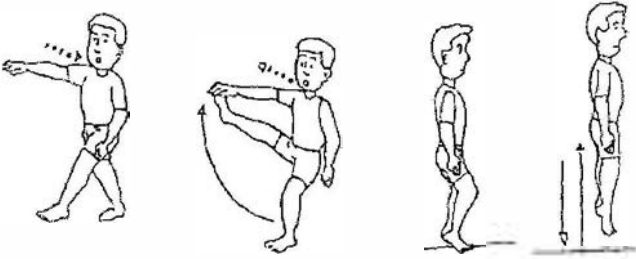
Pozisyon: Sol ayağınız önde, sağ ayağınız da arkada olacak şekilde ayakta durunuz.

Uygulama: Uzun ve yavaş bir şekilde nefes alırken avuç içiniz aşağıya bakacak şekilde sağ elinizi öne doğru uzatınız. Nefesinizi verirken sağ bacağınızı yukarıya doğru kaldırınız ve ayağınızı havadaki elinize değdiriniz. Nefesinizi verdikten sonra başlama pozisyonuna dönünüz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Önce sağ ayakla 5 kez, sonra sol ayakla 5 kez uygulayınız. Sağ ayakla başlamanın nedeni, kalın bağırsağın sağ karnın alt bölgesinden kör bağırsakla (çekum) başlamasındandır. Egzersizi doğru yapmaya özen gösteriniz. Vücudunuzu zorlamaktan çekinmeyiniz.

Egzersiz II

Pozisyon: Bacaklarınızı diz kısmından biraz bükerek ayaklarınızı birbirine birleştiriniz ve dik vaziyette, ayakta durunuz.



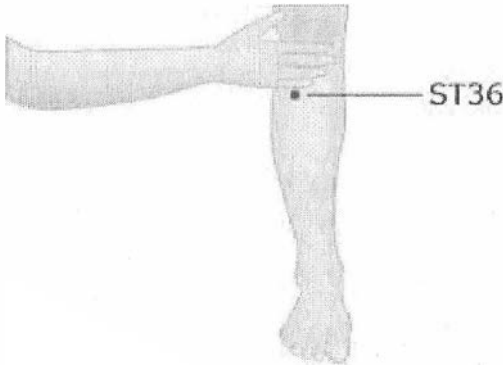
Uygulama: Topuklarınızı yukarıya doğru kaldırınız ve hafifçe zıplayınız. Zıpladıktan sonra yere ayak ucunuzla basınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bu egzersizi 10 defa, ara vermeden uygulayınız. Fazla yukarıya zıplamadan ve vücudunuzu zorlamadan yapınız.

Kilo almak isteyenlere özel Chi Gong egzersizi

Zayıflık, tıpkı aşırı kilolu olmak gibi vücuda zarar veren bir durumdur. Zayıf insanların bağışıklığı ve dayanıklılığı yetersizdir. Bu tip bireyler genellikle üşürler, yediği besinleri iyi sindiremezler, bedensel kuvvetleri de diğer insanlara göre daha az olur.

Metabolizma bozulduğu zaman uykusuzluk ve sinirsel hastalıklar (Anorexia gibi) ortaya çıkabilir. Aşırı zayıf kişi çabucak yorulur, zayıflamaya devam eder. Zayıf insanların mide ve karın kaslarında kasılma ve sertleşme meydana gelir. Karın bölgesi hassaslaştığı için en ufak bir darbede büyük zarara uğrar. Zayıf insanların genellikle karın bölgesini yumuşatma ile ilgili egzersizler yapmaları önerilir. Diyafram ile alınan nefes egzersizi yapmaları önem arz eder, çünkü bu yöntemle karın kaslarının güçlenmesi hedeflenir. Midenin yemek sindirme fonksiyonunu arttırmak için, dizin alt dış tarafında bulunan ST-36 (Zu-San-Li, yüz yaş) noktasına kızarana kadar masaj yapılması önerilir. Bu, sindirim probleminizin çözülmesine yardımcı olacak ve vücudunuzu kuvvetlendirecektir.



Egzersiz I

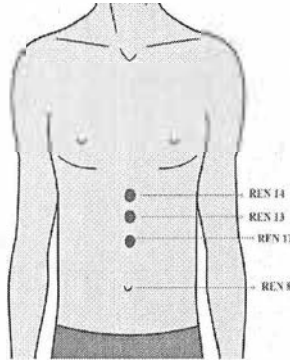
Pozisyon: Sandalye ya da yatağın ucuna oturunuz ve iki kolunuzu da dirsek kısmınızdan bükerek parmaklarınızla midenizin üzerine bastırınız.

Uygulama: Uzun ve yavaş nefesler alırken karnınızı dışarıya doğru şişiriniz. Nefesinizi verirken karnınızı çekebildiğiniz kadar içinize çekiniz ve bunu yaparken dizlerinizle doğru eğilerek mide üzerine (REN-12, REN-13, REN-14 noktalarına) parmaklarınızla baskı uygulayınız. Nefesinizi tekrar alırken vücudunuzu tekrar dik konuma getiriniz.

***REN-12 (Zhongwan)** - Fu organları için influential nokta Mide'nin Mu noktasıdır.

***REN-13 (Shangwan)** - Mideye ve strese iyi gelen önemli noktadır.

***REN-14 (JUQUE)** - Kalbin Mu noktası.



Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bu egzersiz; insan vücudunu sakinleştirir ve kasılmış olan kasları gevşetir. Egzersizi; anlatıldığı şekilde 10 defa, günde 3 ya da 4 kez yemekten hemen önce uygulayınız.

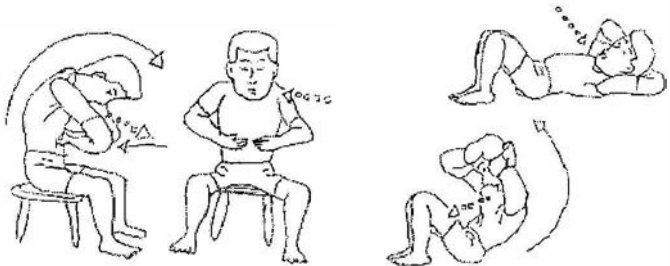
Egzersiz II

Pozisyon: Sırt üstü uzanınız. Ardından, iki elinizi de birbirine kenetleyip ensenize koyunuz ve dizlerinizi doksan derece olacak şekilde bükünüz.



Uygulama: Nefes alırken başınızı öne doğru eğiniz (mekik çeker gibi). Nefesinizi verirken vücudunuzu 45 derece kaldırarak göbek deliğinize bakınız. Göbek deliğine denk gelen REN-8 (Shenque) vücudu güçlendiren önemli noktalardandır. Egzersiz sırasında ayaklarınızın zeminden havaya kalkmamasına özen gösteriniz. Tekrar nefes alırken geri yatınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bu egzersizi uygularken midenizi kastığınız için karın kaslarınız güçlenir. Egzersizi 5 defa uygulayınız. İki egzersizi de günde 3 ya da 4 defa yapınız.



Karaciğer ile ilgili rahatsızlıklarda önerilen Chi Gong egzersizi

Uzak Doğu Tıbbına göre karaciğer, kalp kadar önemli bir organdır. Ana fizyolojik görevi, vücut etrafında Chi'nin serbest bir şekilde akışını muhafaza etmektir. Kan depolama ve tendonları kontrol etme, görevleri arasındadır. Vücudu tazeler, canlandırır ve nemlendirir. Karaciğeri sağlıklı olan bireylerde bu organ yumuşak olur, ancak karaciğer hasar gördüğünde organ sertleşir (çok sertleşirse siroz olur) ve görevini tam olarak yapamaz hâle gelir. Bu sertleşme gerçekleştiği zaman hastalığın tedavisi zorlaşır. Karaciğer ile ilgili hastalıkları hafife almamak gerekir. Tedavi için; karaciğeri hareket ettirecek ve yumuşatacak egzersizlerin yapılması önerilir. Masaj yoluyla hastalığın etkileri azaltılabilir. Karaciğerin bulunduğu sağ kaburga kemiğinin alt tarafını, bir sene boyunca ara vermeden her gün ovmanız ve o bölgeyi yumuşatmanız önerilir.

Egzersiz I

Pozisyon: Bacaklarınız omuz genişliğinde, ayaklarınız ise biraz dışa yönelik olacaktır.

Uygulama:

1. Öncelikle dik durunuz ve iki elinizi birbirine kenetleyerek ensenize koyunuz.
2. Dirseklerinizi iki tarafa doğru iyice açtığınızdan emin olunuz.
3. Ardından, vücudunuzun üst kısmını sağ tarafa doğru çeviriniz.

4. Daha sonra, sol dirseğinizi ön tarafa doğru ittiniz.
5. Başınızı geriye doğru eğiniz ve yukarıya bakınız.
6. Egzersizi yaparken vücudunuzun tamamını değil de yalnızca belinizin üst tarafını hareket ettirdiğinizden emin olunuz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi, iki tarafta da 5 kere uygulayınız.

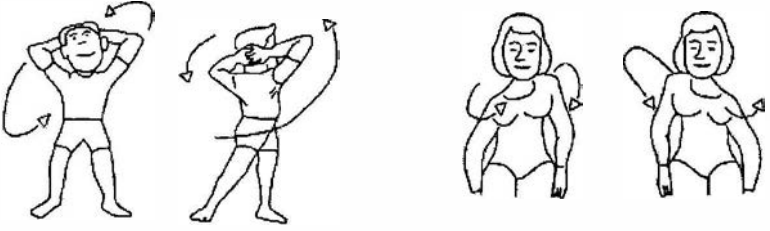
Egzersiz II

Pozisyon: Bacaklarınızı omuz hizasında açınız ve ayak uçlarınız ön tarafta olacak şekilde ayakta, dik bir vaziyette durunuz. Ardından, omuz kaslarınızı serbest bırakınız ve iki elinizi de aşağıya doğru sallayınız.

Uygulama: Bu egzersiz, çeşitli omuz hareketleriyle uygulanır. Öncelikle sağ omzunuzu yukarıya doğru kaldırarak ön tarafınıza doğru daire çiziniz. Bunu yaptıktan sonra da sol omzunuzu yukarıya doğru kaldırarak geriye doğru çeviriniz. Daha sonra, sağ omzunuzu geriye doğru, sol omzunuzu da öne doğru çeviriniz. Bu egzersizi, iki omzunuza da beşer defa uyguladıktan sonra omuzlarınızı yukarıya ve aşağıya doğru hareket ettiriniz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: İlk egzersiz sayesinde diyafram aracılığı ile karaciğere masaj yapılıyor. Yapacağınız omuz egzersizleri ise kaburgalarınızın hareket etmesini sağlayacaktır. Egzersizden faydalı sonuç alabilmek için omuzlarınızı yukarıya ve aşağıya doğru indirip kaldırırken dayanabildiğiniz sınır çizgisine kadar ulaştığınızdan emin olunuz.

İki egzersizi de bir sene boyunca günlük olarak yapınız. Eğer beraberinde enginar tketirseniz karaciğerinizi yenileyebilirsiniz.



Mesane bölgesi rahatsızlıklarında önerilen Chi Gong egzersizi

İdrar yolu enfeksiyonlarında mesane olumsuz etkilendir. Mesanesinde rahatsızlık olan insanlar sık sık tuvalete çıkma ihtiyacı duyarlar ve tuvalete gittikleri hâlde bu ihtiyaç giderilmemiş gibi hissederler. İdrar yollarında ve mesane bölgesinde sızlamaya benzeyen ağrı meydana gelir. Hastalık ilerlediği zaman idrarda kan görülür. Mesane bölgesinde normal şartlarda beş yüz mililitre civarında idrar olması gerekir. Mesane dolduğu zaman beyne uyarı gelir ve bu histen sonra tuvalete çıkılmadığı takdirde mesane kasları kalınlaşır ve idrar zoraki bir şekilde dışarı atılır. Bu durumda mesane içinde idrar kaldığı için mikroplar, idrar yollarından vücuda sızar ve hastalık oluşur. Kadınların idrar yolları, erkeklere göre daha kısa olduğu için onların bu tür hastalıkları kapması daha olasıdır. Bu hastalığın tedavisi zor değildir. Öncelikle mesane kaslarını güçlendirmek gerekir. Bu yüzden, mesane kaslarını gevşetme ve kasma egzersizlerinin yapılması önerilir.

Egzersiz I

Pozisyon: İki ayağınızı da birbirine birleştirerek dik vaziyette ayakta durunuz.

Uygulama: Ağzınızdan derin nefes alınız. Daha sonra, nefesinizi verirken sağ bacağınızı dizinizi bükmeden havaya kaldırınız ve sağ ayak parmaklarınızı öne doğru uzatınız (Tekme atıyormuş gibi). Nefesinizi verdikten sonra başlama pozisyonuna dönünüz. İki ayağınıza da sırayla beşer defa uygulayınız.

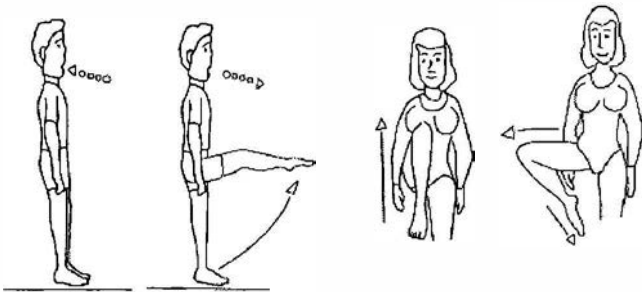
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi doğru bir şekilde uygularsanız idrar yollarınız yumuşar ve iyileşmeniz kolaylaşır. Fakat bacağınızı aşağı doğru indirirken acele etmemeye özen gösteriniz.

Egzersiz II

Pozisyon: İki bacağınızı da birleştirerek dik vaziyette, ayakta durunuz.

Uygulama: Ağzınızdan derin bir nefes alırken, bacağınızı diz kısmınızdan bükerek yukarı doğru kaldırınız ve karın hizasına getiriniz. Havada olan ayağınızın tabanını yerle paralel olacak şekilde ayak parmaklarınız ile beraber açınız. Nefesinizi yavaşça verirken dizinizi dışa doğru çeviriniz. Daha sonra acele etmeden, yavaş bir şekilde başlama pozisyonuna dönünüz. Eğer egzersiz esnasında dengeyi sağlayamıyorsanız, bir yerden tutunarak destek alabilirsiniz. İki bacağınıza da sırayla, ikişer defa uygulayınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bir yerden destek almanız gerekirse; egzersizi uygulamanızda bir kısıtlama olmayacak şekilde pozisyon almaya çalışınız. Bu egzersizleri devamlı olarak uygularsanız hızlı bir şekilde iyileşebilirsiniz.



İdrar Torbası iltihabında (Sistit) yapılması önerilen Chi Gong egzersizi

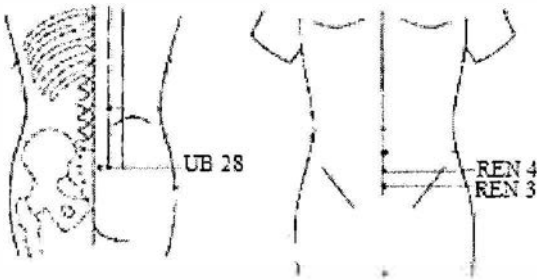
İdrar torbası iltihabına yakalanan kişiler; sık sık tuvalete gitme ihtiyacı duyarlar ve idrarlarını yapmış oldukları hâlde, hâlâ işeme ihtiyacı varmış gibi hissetmeye devam ederler. İdrar yolu ve mesane bölgesinde sızı, yanma ve ağrı olur. Belde ağrı, kuyruk sokumu bölgesinde soğukluk şikâyeti de sıkça görülür. Ayakları üşütmek, bu hastalığın başlıca sebeplerinden biridir.

Egzersiz I

Pozisyon: Sol ayağınız önde, sağ ayağınız ise arkada olacak şekilde omuz genişliğinden biraz daha fazla mesafede dik durunuz. Sağ elinizi mesanenizin üzerine (REN-3, REN-4), sol elinizi de kuyruk sokumunuza (UB-28) yerleştiriniz.

***REN3 Zhongji** - idrar yolun Mu noktası, REN4 Guanyuan - pelvis bölgesi güçlendirici noktası, ince bağırsak Mu noktasıdır.

****UB28 Pangguangshu** -mesane Back-Shu noktasıdır.



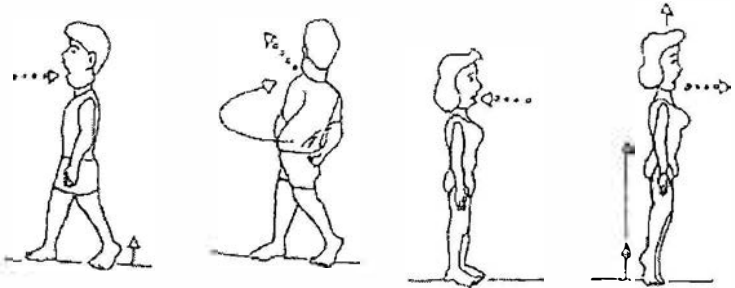
Uygulama: Nefesinizi alırken sol topuğunuzu havaya kaldırınız. Nefesinizi verirken ise vücudunuzun üst kısmını sol tarafa doğru çeviriniz. Nefesinizi tam olarak verdikten sonra topuğunuz yere geri basınız ve başlangıç pozisyonuna dönüp, bedeninizi gevşetiniz. Bu egzersizi 10 defa uygulayınca mesane bölgesinde ısınma hissedeceksiniz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Sağ ve sol tarafa olmak üzere, onar defa uygulayınız.

Egzersiz II

Pozisyon: İki bacağınızı birleştiriniz ve dik vaziyette, ayakta durunuz.

Uygulama: Nefesinizi alırken karnınızı şişirebildiğiniz kadar şişiriniz. Nefesinizi verirken ise topuklarınızı havaya kaldırınız. Bunu, anüs kasını zorlamadan yapınız. Nefesinizi tamamen verdikten sonra başlama pozisyonuna dönünüz ve vücudunuzu rahatlatınız. Böbrek enerjisini yükselten bu egzersizi her yaştaki insan yapabilir.

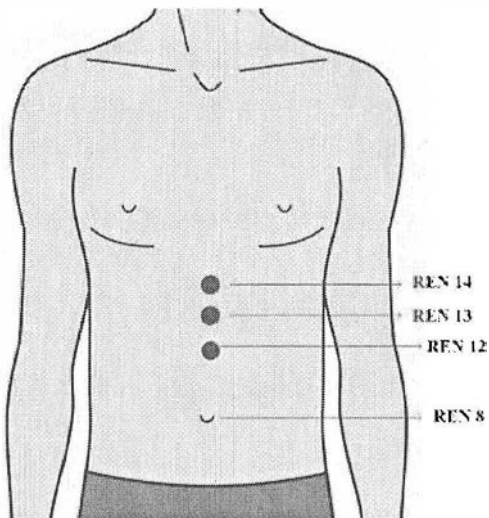


Mide ülseri hastalarına önerilen Chi Gong egzersizi

Uzak Doğu Tıbbına göre ülser hastalığı mide asidin artmasına, dalak, pankreas enerjisinin azalmasına bağlıdır. Midede bulunan asit arttığı zaman mide duvarı zarar görür ve hastalık oluşur. Hastalığın oluşumunda düzensiz beslenme ve stres etkilidir. Çok aç kaldıktan sonra birden çok yemek tüketmek sindirim sistemini bozar. Ayrıca sinirli, düşünceli, dertli, üzüntülü halde iken beslenmek de mide, pankreas ve dalağı bozabilir. Hastalık oluştuğu zaman omuzlarda ve kürek kemikleri çevresinde ağrı ve tutulma meydana gelebilir. Bahsedilecek olan egzersizleri uyguladığınızda omuz ağrılarınız geçer ve mide asit dengeniz sağlanmış olur.

Egzersiz I

Pozisyon: Sandalyenin ucuna sırtınızı dik tutarak oturunuz ve bacaklarınızı omuz genişliğinizden daha fazla olacak şekilde açınız.



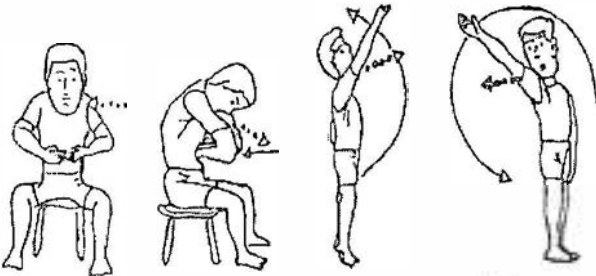
Uygulama: Derin bir nefes alırken bütün parmaklarınızı midenizin bulunduğu bölgeye (REN-12, REN-13, REN-14) koyunuz ve başınızı öne doğru eğiniz. Ardından, çenenizi göğüs kafesine değdiriniz. Nefesinizi verirken ise vücudunuzu eğbildiğiniz kadar eğiniz ve midenize baskı uygulayarak göbek deliğinize (REN-8) bakınız. Nefesinizi tekrar alırken ise başlama pozisyonuna yavaşça geçiniz. Bu egzersizi 10 defa uygulayınız.

Egzersiz II

Pozisyon: Bacaklarınızı birleştirerek dik vaziyette, ayakta durunuz.

Uygulama: Ağzınızdan nefes alırken sağ kolunuzu yukarıya doğru kaldırınız ve ayak uçlarınızda durunuz. Nefesinizi ağızdan verirken ise sağ kolunuzu geriye doğru çeviriniz ve topuklarınızı yere indiriniz. Gözlerinizle kol hareketlerinizi takip etmeye çalışınız. İki kolunuza da olmak üzere beşer defa uygulayınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Kol hareketiniz, sırt üstü yüzerken arkaya kulaç atar gibi olmalıdır. Nefesinizi de hareket hızınıza göre ayarlayınız.

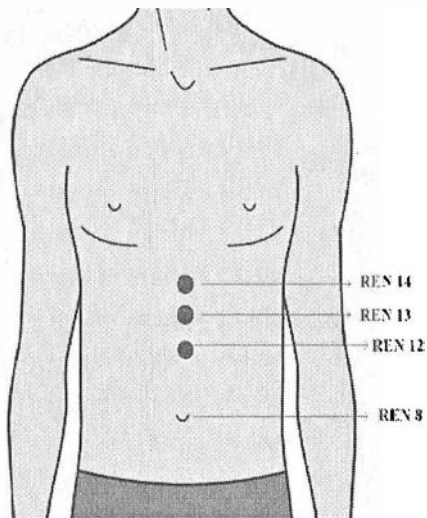


Onikiparmak bağırsak ülseri hastaları için Chi Gong egzersizi

Bu hastalık, bazı yönlerden mide ülseriyle benzerlikler gösterir. Mide ülserinde kan kusabilir, onikiparmak bağırsak ülseri hastalığında ise gaitada (insan dışkısı) kan olur. Bu hastalığa herkes yakalanabilir. Mide ülseri, şişman ya da zayıf olan insanlarda olabilir. Fakat onikiparmak bağırsak ülseri genellikle zayıf insanlarda olur. Stres, hastalığın nedenleri arasında sayılabilir.

Egzersiz I

Pozisyon: Bacaklarınızı omuz hizasından daha fazla açarak sandalyenin ucunda, dik vaziyette oturunuz.



Uygulama: Nefesinizi alırken iki elinizin parmaklarını da midenize (REN-12, REN-13, REN-14) koyup başınızı öne doğru eğiniz ve çenenizi göğüs kafesinize değdiriniz. Nefesinizi verirken ise iki büküm olarak midenize baskı uygulayınız ve göbek deliğinize (REN-8) bakınız. Nefesinizi tekrar alırken başlama pozisyonuna dönünüz.

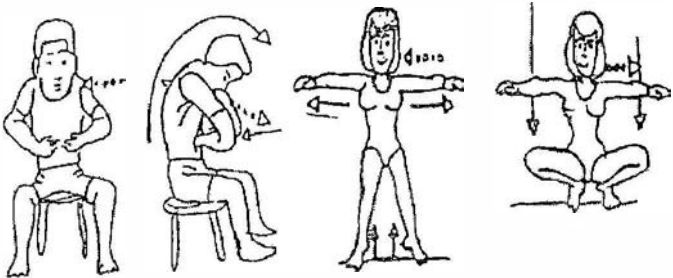
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi uygularken nefesinizi iyi ve dengeli bir şekilde ayarlamaya çalışınız ve dinlenmeden, peş peşe 10 defa yapınız.

Egzersiz II

Pozisyon: Ayak uçlarınız dışa bakacak şekilde bacaklarınızı omuz genişliğinde açınız.

Uygulama: Nefesinizi alırken iki kolunuzu da yana doğru açarak ayakuçlarınızda durunuz. Nefesinizi verirken ise ayakuçlarınızın üzerinde durmaya özen göstererek çömeliniz ve dik durunuz. Nefesinizi tam olarak verdikten sonra ise başlama pozisyonuna geri dönünüz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi, dinlenmeden 5 defa yapınız. Bu şekilde, bağırsak sinirlerini uyararak vücudunuzu dinçleştirebilirsiniz.



Mide spazmı yaşayanlar için önerilen Chi Gong egzersizi

Mide ağrısı, çoğunlukla aşırı sinir ve stres dolayısıyla açığa çıkar. Mide, pankreas ve dalağın besinleri sindirme yetisi bozulmuştur. Sindirim sistemindeki sekresyonda düzensizlikler meydana gelir ve midede spazm oluşur, karın ağrısı ortaya çıkabilir. Mide ağrısının geçmesi için bu egzersizlerin yanı sıra yeme düzeni ve beslenmeye de dikkat edilmesi gerekir. Uzak Doğu'da sabah 07:00-11:00 saatleri arasında kahvaltı, öğlen 12:00-14:00 saatleri arasında öğlen yemeği, akşam 18:00-20:00 saatleri arasında ise akşam yemeği yenilmesi tavsiye edilir. Mide için zeytinyağlı kudret narı aç karna tüketilebilir.

Egzersiz I

Pozisyon: Sert bir zemine sırt üstü uzanınız ve ellerinizi birbirine kenetleyip göbek deliğinizin bulunduğu bölgeye koyunuz.

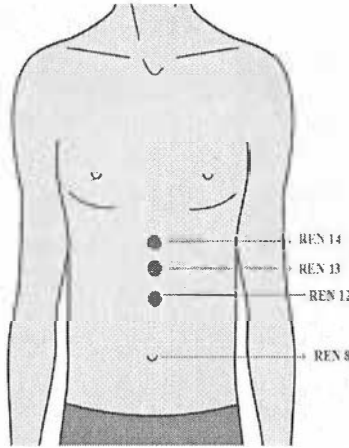
Uygulama: Egzersize başlarken uzun ve derin bir nefes alınız. Nefesinizi verirken ise kürek kemiklerinizi zemin-den kaldırmamaya özen göstererek ayak topuklarınızdan destek alınız ve kendinizi çekerek kalçanızı havaya kaldırınız. Ardından, karnınızı şişirebildiğiniz kadar şişiriniz. Nefesinizi tamamen verdikten sonra ise başlama pozisyonuna dönerek bütün vücudunuzu gevşetiniz.

Egzersiz II

Pozisyon: Bacaklarınızı, omuz genişliğinizden biraz daha fazla açarak bir sandalyenin uç kısmına dik vaziyette oturunuz.

Uygulama:

Nefesinizi alırken iki elinizin parmaklarını da midenize (REN-12, REN-13, REN-14) koyup başınızı öne doğru eğiniz ve çenenizi göğüs kafesinize değdiriniz. Nefesinizi verirken ise iki büküm olarak midenize baskı uygulayınız ve göbek deliğinize (REN-8) bakınız. Nefesinizi tekrar alırken başlama pozisyonuna dönünüz.



Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi yaparken nefesinizi iyi ayarladığınızdan emin olunuz ve dinlenmeden 10 defa uygulayınız.

Midede sarkma problemi yaşayan hastalar için Chi Gong egzersizi

Bu rahatsızlık genellikle vücutun bağışıklık sistemindeki aksaklıklar dolayısıyla meydana gelir ve zayıf insanlarda diğerklerine oranla daha fazla görülür. Bu hastalık gerçekleştiğı zaman kişide mide bulantısı ve baş dönmesi gibi rahatsızlıklar oluşur. Bunun için özel olarak üretilmiş olan bir ilaç bulunmamaktadır. İç organların düzenli bir şekilde çalışması için (hastalığı yenmek için) egzersizler yapılması gereklidir. Genellikle omurga eğriliğı olduğı zaman bağışıklık sisteminde sorunlar oluşmaya başlar. Bu yüzden, hastalığı engellemek ve geçirmek için sırt kısmını hedef alan egzersizler yapılması önerilir. Sırt kaslarını yumuşatan egzersizlerle mide organının güçlenmesi hedeflenir. İşkembe, tuzlama, damardan gibi çorbalar önerilir.

Egzersiz I

Pozisyon: İki ayağınızı birbirine birleştirerek dik vaziyette, ayakta durunuz.

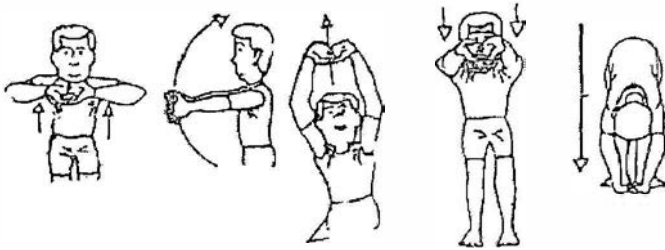
Uygulama:

1. Nefesinizi alırken ellerinizi birbirinize kenetleyiniz ve avuç ileriniz önünüze, yani yere bakacak şekilde, ellerinizi çenenize koyunuz.
2. Nefesinizi verirken ise avuç ilerinizi karşıya bakacak şekilde öne doğru gergin bir şekilde uzatınız.
3. Nefesinizi tekrar alırken ellerinizi avuç ileriniz yukarıya doğru bakacak şekilde kafanızın üze-

rine koyunuz ve ayak uçlarınızda, dik vaziyette durmaya çalışınız.

4. Nefesinizi verirken ayaklarınızı tam olarak yere basınız ve ellerinizi avuç içleriniz karşıya bakacak şekilde yüzünüzün önüne doğru getiriniz.
5. Nefesinizi alırken ellerinizi bel hizasına getiriniz.
6. Nefesinizi verirken ise avuç içlerinizi yere değdirecek şekilde öne doğru eğiliniz ve sırtınız ile ellerinizin dümdüz olmasına özen gösteriniz.
7. Nefesinizi sonuncu kez alırken avuç içleriniz yukarıya bakacak şekilde ellerinizi havaya kaldırınız ve dik durunuz. Yani 3. pozisyona tekrar dönmüş olursunuz, bundan sonra 4., 5., 6., 7. hareketleri tekrarlayınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi uygulamak zor olsa da ara vermeden ve doğru bir şekilde nefes alıp vererek yapmaya çalışınız. Bu egzersizi; ara vermeden, 5 defa uygulayınız.



Şeker hastalığı için önerilen Chi Gong egzersizi

Şeker hastalığı, günümüzde oldukça yaygın olan bir hastalıktır. Hastalık ilerlerse diyabetik ayak, diyabetik retinopati (gözlerin hasar görmesi), diyabetik nefropati (böbreklerin hasar görmesi), kalp damar sisteminin hasar görmesi, impotans (cinsel güçsüzlük), nöropati (sinirlerin hasar görmesi) gibi pek çok rahatsızlık söz konusu olabilir.

Uzak Doğu Tıbbına göre diyabet hastalığının sebebi dalak, pankreas enerjisinin bozulmasına bağlıdır. Bu hastalığı tedavi edebilmek için dalak organını güçlendirmek gerekir. Şeker hastalığına yakalanmamak için ise yemek yeme sıklığına ve miktarına dikkat edilmesi, yani az yemek yenilmesi önerilir. Tedavisi için ise şekerin minimum miktarda tüketilmesi ve önerilecek olan egzersizlerin düzenli bir şekilde uygulanması gerekir.

Egzersiz I

Pozisyon: Bacaklarınızı birleştirerek öne doğru uzatmış vaziyette oturunuz.

Uygulama: İki elinizi de göbeğinize koyunuz. Nefesinizi alırken karnınızı şişirebildiğiniz kadar şişiriniz ve nefesinizi verirken karnınızı içeriye doğru çekerek öne doğru eğiliniz. Nefesinizi alırken dik durmaya özen gösteriniz.

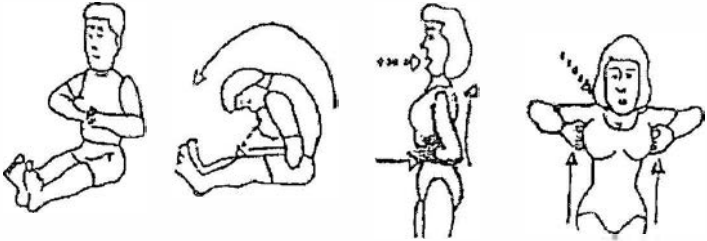
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bu egzersizi, nefesinizi doğru bir şekilde almaya özen göstererek 30 defa uygulayınız. Bu egzersiz; pankreasınızı hareket ettirmenizi ve bu yolla dalak organının fonksiyonunun artmasını sağlar.

Egzersiz II

Pozisyon: İki bacağınızı da birleştirerek dik vaziyette ayakta durunuz.

Uygulama: Nefesinizi alırken karnınızı içeriye doğru çekiniz ve ellerinizi bel hizasına getiriniz. Uzun bir şekilde nefes verirken ellerinizi vücudunuza sürterek koltuk altlarınıza doğru kaldırınız. Ardından, karnınızı şişirip göğsünüzü kabartınız. Nefesinizi tamamen verdikten sonra da bütün vücudunuzu gevşetiniz ve ellerinizi belinize doğru indiriniz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Nefesinizi doğru bir şekilde alıp vererek ara vermeden, 30 defa uygulayınız.

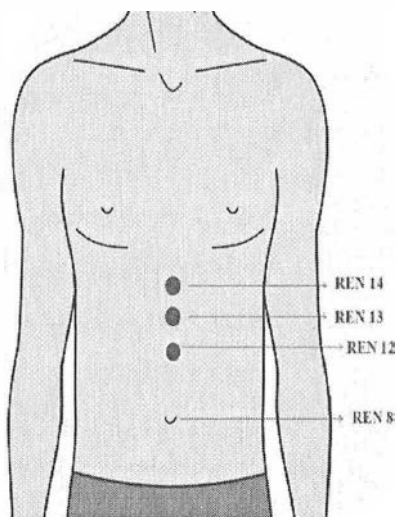


İshal rahatsızlığı için önerilen Chi Gong egzersizi

Uzak Doğu Tıbbına göre ishal; böbrek, dalak, pankreas enerji düşüklüğüne, akciğer ve karaciğer enerji bozukluğuna bağlıdır. İshal hastalığı, sindirim sisteminin bozulması sonucunda meydana gelir. Mide ve karın bölgesindeki kaslar güçsüzleşir ve hasta, nefes daralması yaşayabilir. Ayrıca, tüm vücutta hâlsizlik hissedilir. Hasta, ruhsal sıkıntı yaşamış olabilir.

Egzersiz I

Pozisyon: Bacaklarınızı omuz genişliğinizden daha fazla açınız ve bir sandalyenin ucuna dik vaziyette oturunuz.



Uygulama: Nefesinizi alırken iki elinizin parmaklarını da midenize (REN-12, REN-13, REN-14) koyup başınızı öne doğru eğiniz ve çenenizi göğüs kafesinize değdiriniz. Nefesinizi verirken ise iki büküm olarak midenize baskı

uygulayınız ve göbek deliğinize (REN-8) bakınız. Nefesinizi tekrar alırken başlama pozisyonuna dönünüz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi yaparken nefesinizi iyi ayarlamaya özen gösteriniz ve ara vermeden, 10 defa uygulayınız.

Egzersiz II

Pozisyon: Bacaklarınızı omuz genişliğinde açarak dik vaziyette, ayakta durunuz.

Uygulama: Nefesinizi alırken ayaklarınızı içe doğru bükerek ayakuçlarınızı birbirine değdiriniz. Nefesinizi verirken pozisyonunuzu bozmadan yere oturunuz. Ayaklarınızın zeminden kalkmamasına özen gösteriniz. Nefesinizi tamamen verdikten sonra başlama pozisyonuna dönünüz.

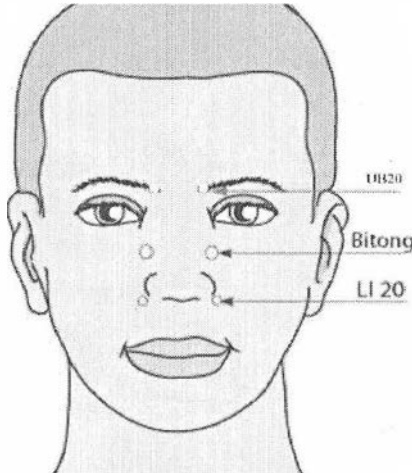
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi, uzun ve yavaş bir şekilde 4 defa uygulayınız.



Burun tıkanıklığı ve (Sinüzit, burun deviasyonu, burun etine bağlı) rahatsızlıklar için önerilen Chi Gong egzersizi

Kronik sinüzit hastalarında; ense, burun, baş ve boyun bölgelerinde şikâyetler vardır. Burun tıkanıklığı mevcuttur. Boynun üçüncü omurunda kireçlenme ve o bölge kaslarında spazm olduğundan; C3 boğumundan çıkan ve burun bölgesini etkileyen sinir liflerine baskı oluşur. Bu da burnun içinde iltihap, burun eti oluşmasına zemin hazırlar. Aynı zamanda bu durum, ense bölgesinde de çıban, sivilce çıkmasına neden olabilir. Şekeri fazla tüketen insanların yakalanma ihtimali daha fazla olan bu hastalığın tedavisinde şekeri azaltmanız gerekecektir. Eğer alerjik sinüzit varsa alerjik hastalıklarda uygulanan Chi Gong ile beraber uygulamanız gerekmektedir.

Uzak Doğu Tıbbına göre burun; akciğer ve kalınbağırsağın yansımasıdır. Onun için akciğer ve burnu düzelten noktalara 10'ar saniye, üç tur olacak şekilde, noktalı masaj uygulayabilirsiniz.



Egzersiz I

Pozisyon: Bacaklarınızı omuz genişliğinde açınız ve ayak uçlarınızı sağ ve sol tarafa doğru hafifçe açarak ayakta, dik vaziyette durunuz.

Uygulama: Nefesinizi alırken iki kolunuzu da öne doğru, baş hizasına kadar düz bir şekilde kaldırınız. Nefesinizi verirken kollarınızı ve bedeninizin üst kısmını sağ tarafa doğru çeviriniz. Bunu yaparken sol elinizin parmaklarına bakmaya özen gösteriniz. Nefesinizi alırken kolları indirip başlama pozisyonuna dönünüz. Sonra, diğer tarafınıza da aynı şekilde uygulayınız.

Bu egzersizi, büyük bir saksıyı tutup yan tarafınıza koyuyormuş gibi hayal ederek yapmanız gerekmektedir.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi uygularken sırtınızın dik konumda olmasına özen gösteriniz. Hem sağ hem de sol tarafınıza olmak üzere ikişer defa, sırayla uygulayınız.

Egzersiz II

Pozisyon: Bacaklarınızı, omuz genişliğinizden daha fazla açarak bir sandalyenin ucuna dik vaziyette oturunuz.

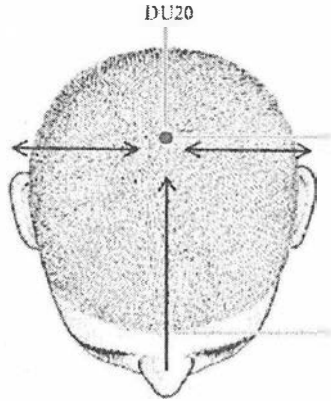
Uygulama: Derin bir nefes alırken başınızı yan tarafa doğru eğerek kulağınızı omzunuza değdiriniz. Derin ve uzun bir şekilde nefesinizi verirken ise başınızla yarım daire çizip, yüzünüz yukarıya bakacak şekilde kafanızı geriye doğru eğiniz. Nefesinizi yukarıya verdikten sonra başlama pozisyonuna dönünüz. Sonra, diğer tarafınıza da aynı şekilde uygulayınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Sağ ve sol tarafınıza olmak üzere her iki tarafa da sırayla, ikişer defa uygulayınız. Egzersize, burun iltihabının olduğu taraftan başlayınız. Bu Chi Gong egzersizi; iltihap, burun eti dolayısıyla oluşan burun tıkanıklığının giderilmesinde etkilidir.

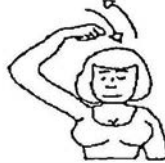
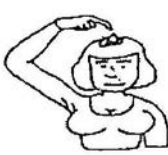
Egzersiz III

Pozisyon: Bütün vücudunuzu gevşetiniz ve bacaklarınızı birleştirerek dik vaziyette, ayakta durunuz.

Uygulama: Kafanızın üst noktasına (DU-20, Baihui, yüz noktasının birleşimi) hafifçe, orta parmakla 20 defa vurunuz.



Dikkat edilmesi gereken hususlar: Kafanızda hafif ağrı gerçekleşecek sertlikte vurunuz. Birinci, ikinci ve üçüncü egzersizi peş peşe uygulayınız. Burun etinden ameliyat olmuş olsanız bile hastalığın tekrarlanmaması için egzersizleri yapmaya devam ediniz.



Yaşlılık lekelerini gideren Chi Gong egzersizi

Yaşlılık lekeleri; ilerleyen yaş dolayısıyla vücut metabolizmasının bozulması, psikolojik rahatsızlıkların artması, karın kaslarının kasılması ve karaciğer fonksiyonlarının bozulması durumunda ortaya çıkar. Uzak Doğu Tıbbına göre, vücudun Kan ve Chi enerji dengesi bozulduğunda güneşin etkisi ile yaşlılık lekeleri meydana gelir.

Yaşı ilerlemiş insanlar sinirlendiği zaman deride deformasyon meydana gelir, kırışıklık ve lekeler ortaya çıkar. Tedavi sürecinde; sinirlenmekten, fazla sevinçten ve vücudu sekteye uğratacak ani duygu durum değişimlerinden uzak durulması gerekir. Vücudun dengesi iyi sağlanmalıdır ve gerekli diyetlerle vücut metabolizması düzene sokulmalıdır. Yaşlılık lekelerinin oluşmasını önlemek adına; böbrek, karaciğer ve tiroit bezlerini güçlendirmek için egzersizler önerilir. Aynı zamanda; boğaz, mide ve sırt kaslarını rahatlatmak için de Chi Gong yapılması gereklidir.

Egzersiz I

Pozisyon: Bacaklarınızı omuz genişliğinde açarak ayakta durunuz.

Uygulama: Sağ omzunuzu öne doğru, aynı anda sol omzunuzu geriye doğru geniş dairesel hareketlerle 2 dakika boyunca çeviriniz. Daha sonra sol omzunuzu öne, sağ omzunuzu da geriye doğru geniş dairesel hareketlerle 2 dakika boyunca çeviriniz.

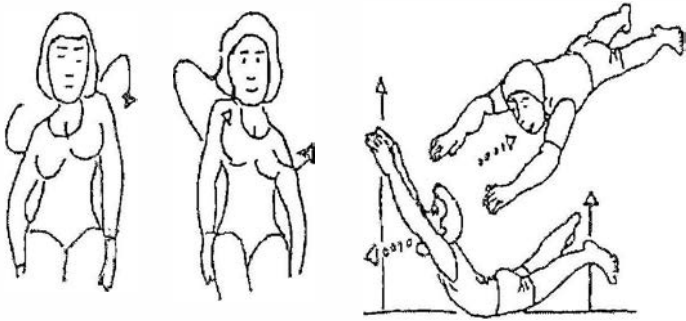
Dikkat edilmesi gereken hususlar: İki omzunuza da sırayla, ikişer dakika boyunca ara vermeden uygulayınız.

Egzersiz II

Pozisyon: Kollarınız omuz genişliğinde olacak şekilde öne doğru uzatınız, bacaklarınızı kalça genişliğinde açıp yüzüstü uzanınız.

Uygulama: Derin bir nefes alınız ve nefesinizi verirken kollarınızı ve bacaklarınızı birlikte havaya kaldırınız. Bakışlarınızın yukarıya doğru olduğundan emin olunuz. Nefesinizi tamamen verdikten sonra ise vücudunuzu gevşeterek başlama pozisyonuna dönünüz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Nefes verirken başınızı, omuzlarınızı, kollarınızı, ellerinizi ve ayaklarınızı mümkün olduğu kadar yukarıya kaldırmaya çalışınız. Egzersizi ara vermeden, 10 defa uygulayınız. Bu egzersiz sayesinde derinizde bulunan hücreler yenilenir, tiroit ve böbrek fonksiyonları stabil hâle gelerek kırışıklıklar ve lekeler giderilir.



Sırt ağrısı için önerilen Chi Gong egzersizi

Sırt ağrısı, son dönemlerin en yaygın şikâyetlerinden biridir. Bu rahatsızlık, Uzak Doğu Tıbbına göre karaciğer enerji düşüklüğü, mesane enerji bozukluğu (Yang artması), pankreas ve dalak enerji düşüklüğü, böbrek enerji düşüklüğü, midede Yang enerji birikmesinden kaynaklanır. Ani hareketler, ağır kaldırma, terli iken cereyanda kalmaktan sırtta tutulma, ağrı, batma gibi şikâyetler meydana gelir. Tedavi edilmezse sırtta bulunan kasların fibromiyozitlere dönüşmesi (kulunç), fibromiyalji (kas romatizması) hâline gelmesi, omurganın düzleşmesi, kireçlenmesi ve şekil kaybetmesi görülebilir.

Sırt ağrısı çeken insanlar huysuz, inatçı, huzursuz olurlar. Belli bir süre boyunca bu Chi Gong'u uyguladıktan sonra ağrıları geçer, kasılmış kasları gevşer, sırt postürü düzelir, daha pozitif düşünce yapısına sahip olurlar.

Önerilecek olan egzersizler ara vermeden, istikrarlı bir şekilde uygulanmalıdır.

Egzersiz I

Pozisyon: İki bacağınızı da birleştirip dik vaziyette, ayakta durunuz.

Uygulama: İki elinizi de leğen kemiklerinize koyunuz. Derin nefes alırken sağ ayağınızı biraz öne getiriniz ve sağ topuğunuzu havaya kaldırınız. Nefes verirken ise vücudunuzun üst kısmını sağ arka tarafa doğru çeviriniz. Nefes vermeyi bitirir bitirmez başlama pozisyonuna dönerek topuğunuzu yere indiriniz, bütün vücudunuzu gevşetiniz.

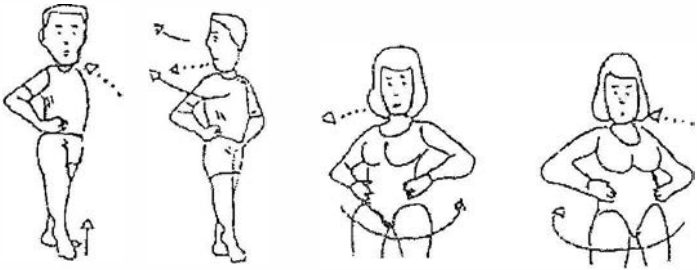
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Sağ ve sol tarafa olmak üzere beşer defa uygulayınız. Egzersizi yaparken nefesinizi doğru ayarlamaya özen gösteriniz.

Egzersiz II

Pozisyon: Elleriniz belinizde olacak şekilde, bacaklarınızı omuz genişliğinizden biraz daha fazla açarak dik bir şekilde ayakta durunuz.

Uygulama: Derin bir nefes alınız ve nefesinizi verirken vücudunuzu sola doğru çeviriniz. Başlama pozisyonuna geçtikten sonra nefes alınız. Nefesinizi verirken ise vücudunuzu sağa doğru çeviriniz. Nefesinizi tekrar alırken başlama pozisyonuna dönünüz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Sağ ve sol tarafınıza olmak üzere beşer defa uygulayınız. Sırtınızda ağrı olursa yavaş bir şekilde uygulamaya devam ediniz.



Omurga eğriliği (Skolyoz) için önerilen Chi Gong egzersizi

Skolyoz, son dönemlerde orta okul ve liseli çocuklar arasında çok yaygınlaştı. Erken döneminde teşhis konulup tedavi edilmezse kalp ve akciğeri kötü yönde etkilemektedir. Son çare olarak ameliyat yapılmaktadır. Hastalık 10-15 yaş aralığında başlar, kızlarda daha sık görülür. Oturma bozukluğu, ağır sırt çantası taşınması ve stres başlıca sebeplerinden-
dir. Velilerin, çocukların oturma ve yürüyüş pozisyonlarını düzeltmeleri, çantaların taşımalarında yardımcı olmaları ve psikolojik açıdan çocuklarına destek olmaları gerekir. Egzersizi uygularken dik durmaya özen göstermeniz önerilir.

Egzersiz I

Pozisyon: İki bacağınızı da birleştirip sırt üstü vaziyette uzanınız.

Uygulama: Sol tarafa dönünüz ve yan vaziyette uzanınız, kollarınızı ve bacaklarınızı dik bir şekilde öne doğru uzatınız. Ellerin ve ayakların birleşik, sırtın ise dik olmasına dikkat ediniz. Derin bir nefes alınız ve verirken vücudunuzun üst kısmını, başınızı ve sağ kolunuzu diğer tarafa doğru çevirerek kollarınızı iki yana açınız. Sırtınızın ve ayaklarınızın hareket etmemesine özen gösteriniz. Sağ omzunuzu yere temas ettirmeye çalışınız.

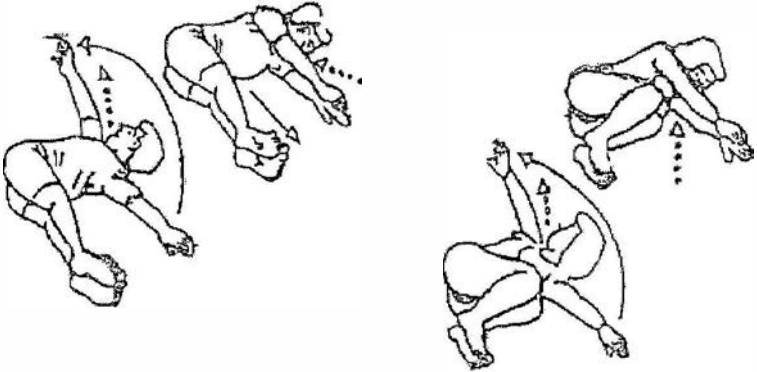
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi, sağ ve sol tarafınıza olmak üzere beşer defa uygulayınız. Nefesinizi vermeyi bitirdiğinizde bedeninizi gevşetiniz. Egzersizi uygularken sırt bölgenizden, sakroiliak eklemden “tık” diye bir ses gelebilir. Bu, omurgaların yerine oturduğunun işaretidir.

Egzersiz II

Pozisyon: Sırt üstü uzanınız.

Uygulama: Sol tarafa dönünüz ve yan vaziyette uzanınız, kollarınızı dik, bacaklarınızı ise dizlerinizden bükerek karnınıza doğru getiriniz. Derin nefes alınız ve verirken vücudunuzun üst kısmını, başınızı ve sağ kolunuzu diğer tarafa doğru çevirerek kollarınızı iki yana açınız. Sırtınızın ve ayaklarınızın hareket etmemesine özen gösteriniz. Sağ omuzunuzu yere temas ettirmeye çalışınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi, sağ ve sol tarafa olmak üzere beşer defa uygulayınız. Nefesinizi vermeyi bitirdiğinizde bedeninizi gevşetiniz. Egzersizi uygulama sırasında sırt bölgenizden, sakroiliak eklemden “tık” diye bir ses gelebilir. Bu, omurgaların yerine oturduğunun işaretidir.



Nefes egzersizleriyle baş ağrısını hafifletme Chi Gong egzersizi

İnsan beynine yeterli miktarda oksijen ulaşmadığında damarlarda sertleşme meydana gelir. Travmalar ve beyin sarsıntıları sonucunda kan dolaşımında yavaşlama olduğundan dolayı baş dönmesi, dengeyi sağlayamama ve unutkanlık gibi rahatsızlıklar oluşur. Beynin ana besini oksijendir. Beynin ihtiyaç duyduğu oksijen miktarı, kalbin tükettiği oksijenin beş katıyken, kasların tükettiği oksijenin de yirmi katıdır. İnsan, ortalama 5 dakika boyunca hipoksi (oksijen yetmezliği) durumunda kaldığı zaman bayılır. Beyin, oksijen eksikliğinden çabucak etkilenebilen bir organdır. Açıklanacak olan egzersizleri düzenli bir şekilde uygulayan kişiler, normal insanlara göre vücuduna yüzde altı ile sekiz oranında daha fazla oksijen alacaktır.

Egzersiz I

Pozisyon: Bağdaş kurmuş vaziyette, sırtınızı dik tutarak oturunuz.

Uygulama:

1. Öncelikle, bütün vücudunuzu gevşetiniz.
2. Boyun kaslarınızı hafif kasarak, bedeninizi öne ve arkaya doğru altı defa sallayınız.
3. Aldığınız nefesi burnunuzdan yavaşça veriniz ve ardından, altı saniye boyunca derin bir nefes alınız.
4. Nefesinizi aldıktan sonra başınızı arkaya doğru eğiniz. (Boynunuzu ekstansiyona getiriniz.)

5. Vücudunuza aldığınız oksijenin direkt beyne gittiğini düşününüz.
6. Ardından, dişlerinizi hafifçe sıkınız ve dudaklarınızı hafif bir şekilde birleştirdikten sonra dişlerinizin arasından birkaç saniye “zzz” şeklinde bir ses çıkarıp nefes veriniz. Bunu yaparken çenenizi içe doğru çekiniz.
7. “Zzz” şeklinde ses çıkarıp nefes verirken iç organlarındaki toksinleri attığınızı düşününüz.
8. Daha sonra, vücudunuzu öne ve arkaya doğru yedi defa sallayınız.
9. 30 saniye boyunca dinleniniz ve ardından bütün vücudunuzu gevşetiniz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi sıra ile, günde 3 defa uygulayınız. Egzersizi uygularken nefesinizi iyi ayarlamaya özen gösteriniz.

Beyin zonklama tarzındaki baş ağrısı için önerilen Chi Gong egzersizi

Beyinde zonklama hissine sebep olan baş ağrıları genellikle ense kaslarının kasılması sonucu oluşur. Enseye ani bir darbe ya da düşme gibi travmalar sonucunda bu tip baş ağrısı oluşabilir. Bu durumdan boyun da etkilendiği için ellerde yanma, uyuşma ve his kaybı meydana gelebilir.

Birtakım ağır egzersizler yanlış uygulandığı zaman ense, boyun, sırt kaslarında esneklik kaybı olur, kaslar sertleşir ve zonklama tarzı baş ağrıları oluşabilir. Uzun saatler boyunca araç kullanan insanlarda da görülebilir. Bu ağrıları gidermek için boyun (özellikle C5 ve C6 omur bölgeleri) ve sırt kaslarını gevşetecek egzersizler önerilir.

Egzersiz I

Pozisyon: Bacaklarınızı omuz genişliğinizden biraz daha fazla açarak hafif öne eğik bir şekilde oturunuz ve ellerinizi dizlerinizin üstüne koyunuz.

Uygulama: Biraz kambur bir şekilde oturarak bedeninizin üst kısmını toplamda 10 defa sağa ve sola döndürünüz.

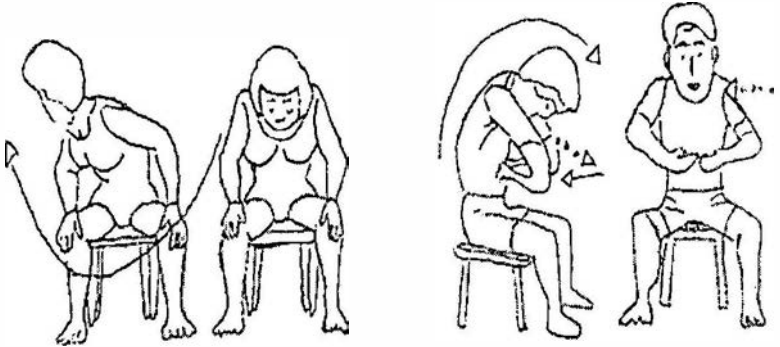
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi ilk defa uyguladığınızda vücudunuzu iyice harekete geçiriniz. Egzersizi doğru uyguladığınız zaman ense, boyun ve sırtınızda bulunan kaslar gevşeyecektir.

Egzersiz II

Pozisyon: Bacaklarınızı omuz genişliğinden biraz daha fazla açarak bir sandalyenin ucuna dik bir şekilde oturunuz.

Uygulama: Nefesinizi alırken iki elinizin parmaklarını da midenize (REN-12, REN-13, REN-14 noktalara) koyduktan sonra göğsünüzü kabartınız. Nefesinizi verirken öne doğru iyice eğilip karnınızı içinize çekiniz ve göbek deliğinize bakınız. Nefesinizi alırken karnınızı iyice şişiriniz. Bu hareketi 10 defa arka arkaya yapınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Nefesinizi verirken düşüncelerinizi karın bölgesine yoğunlaştırmaya çalışınız. Uygulama sırasında mide bulantısı yaşayabilirsiniz. Egzersizi; her seferinde on defa olmak üzere, günde 4 ya da 5 defa uygulayınız.



Eklem ağrıları için önerilen Chi Gong egzersizi

Bir insanın vücudunda en çok rahatsızlık veren hastalık eklemlerde meydana gelen ağrılardır.

Uzak Doğu Tıbbına göre eklem ağrısı böbrek enerji düşüklüğüne bağlıdır. Ayrıca nem ve soğuk eklem ağrısının başlıca sebeplerindendir. Yaş ilerledikçe bu hastalığın şiddeti artar. Yağmurlu ve kapalı havalarda eklem ağrısı çeken insan çoktur. Bu hastalık dizde ağrı, kemiklerde şekilsizlik ve eğrilik, hâlsizlik gibi belirtiler gösterir.

Sırt kasları zayıfladığı için vücudun bütün yükü dizlere biner ve dizde meydana gelen değişiklikler de sırtta postür (duruş) bozulmasına sebep olur. Bundan dolayı hem sırtta hem de dizde ağrılar olur. Ardından, bütün bacak ve sırt kasları kasılır ve vücuttaki sinir yollarında baskı oluşur. Bu da bütün eklemlerde ağrı olmasına sebep olur. Bu hastalığa sahip olan kişi yürürken çok fazla ağrı çeker ve hastalık ilerledikçe ağrıdan yürüyemez hâle gelir. Diz eklemlerinde sıvı artışı ya da kaybı olur.

Bu hastalıktan tam olarak kurtulmanın yolu, birazdan anlatılacak olan egzersizlerin ciddiyetle uygulanmasıdır. Eklemlerde oluşan ağrı yüzünden kişi hareket etmezse, hastalık daha da ilerler. Tüm ağrılara rağmen korkmadan ve sabırla egzersizleri devam ettiren kişiler olumlu sonuç alırlar.

Eklem ağrılarında uygulanan Chi Gong, hem romatizmaya hem de kireçlenmeye iyi gelir. Tüm egzersizleri doğru yapmaya özen gösteriniz.

Egzersiz I

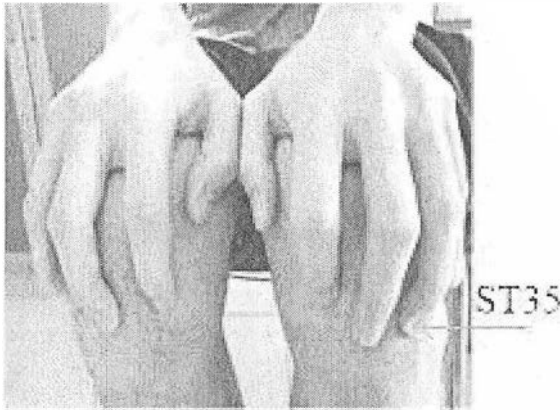
Pozisyon: İki eliniz belinizde, bacaklarınız omuz hizasında olacak şekilde dik bir şekilde, ayakta durunuz. Uzun bir nefes alıp veriniz.

Uygulama: Derin nefes alırken tüm vücudunuzu iyice sola döndürünüz ve nefes verirken başlama pozisyonuna geri dönünüz. Sonra diğer tarafa uygulayınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Sağ ve sol tarafa sırayla beşer defa uygulayınız. Sırtınızda ağrı hissederseniz egzersizi bırakmayınız, yavaşça yapmaya devam ediniz. Vücudunuzu çevirirken diz ve bacak kaslarınızı hareket ettirmeye özen gösteriniz. Dizde ağrı olmazsa daha hızlı yapabilirsiniz. Eklemlerde ses duyabilirsiniz. Bu da egzersizi doğru yaptığının işaretidir.

Egzersiz II

Pozisyon: Dizlerinizi, iki ayağınızla beraber birleştirip ayak ucunuzda durunuz. Gövdenizi biraz öne eğiniz ve iki elinizi de dizlerinize koyunuz.



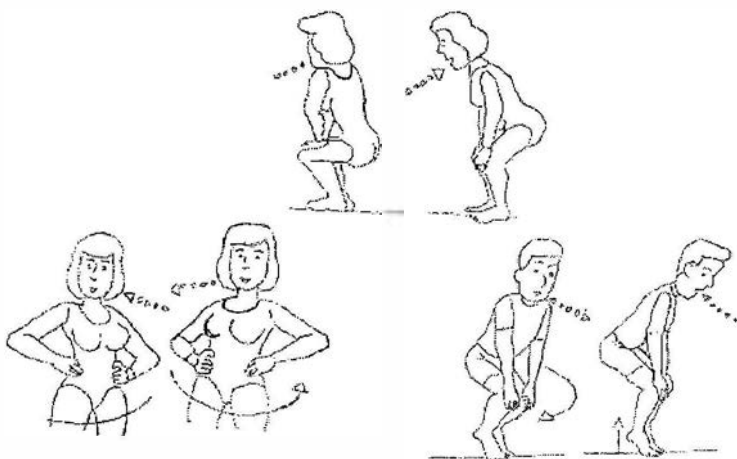
İşaret ve yüzük parmaklarınız ile dizlerinizin göz noktalarına hafifçe baskı uygulayınız. (ST-35 – Dubi, buzağı burnu)

Uygulama: Nefes alırken ayaklarınızı biraz daha yukarı kaldırınız ve nefesinizi verirken dizlerinizi sağdan sola doğru çeviriniz. Egzersizi, iki tarafa doğru beşer defa uygulayınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Bir nefes alıp verdiğinizde bir kez diz çevrilir. Sırtta ağrı hissetmediğiniz sürece ara vermeden ve hızlı bir şekilde yapınız. Bu egzersiz, ağrılarınızın azalmasına yardımcı olacaktır.

Egzersiz III

Pozisyon: İki elinizi de dizlerinize koyduktan sonra ayaklarınızı birleştiriniz ve ayaklarınız tam olarak yere temas edecek şekilde dizlerinizi bükünüz. Yüzük ve işaret parmaklarınız ile dizlerinizin göz (ST-35 – Dubi) noktalarına baskı uygulayınız.



Uygulama: Derin bir nefes alınız ve nefesinizi verirken dizlerinizi yavaşça saat yönünde döndürünüz. Her iki yöne de sırayla beşer defa döndürünüz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi uygularken uzun ve yavaş nefes alıp veriniz. Egzersizi nefesinize göre ayarlamanız önemli bir husustur.

Yukarıdaki üç egzersizi de sırayla, günde iki defa uygulayınız. Ara vermeden, sabırla ve ağrılarınıza aldırmadan yaparsanız ilerleyen yaşlarınızda açığa çıkacak olan eklem ağrılarınız minimuma inecektir.

Kemik erimesi (Osteoporoz) için kullanılan Chi Gong egzersizi

Yaş ilerledikçe birçok insanda kemik erime hastalığı ortaya çıkabilmektedir. Bu metabolik hastalık, düşük kemik kütlesi ve kemik kırılma olasılığında artış ile seyretmektedir.

Kadınlarda menopoz sonrası östrojen eksikliğine bağlı olarak daha sık görülebilmektedir. 50 yaş üstü erkeklerde ise düşük kalsiyum alımı, D vitamini eksikliği, aşırı zayıflık, yetersiz fiziksel aktivite gibi birçok nedene bağlı olarak ortaya çıkabilmektedir.

Kemik erimesi olan hastaların fiziki kuvveti azalır, postürü (duruş) bozulur ve kemik kırılma riski artar. Bu durum tedavi gerektirir. Tedavide Kalsiyum, D ve K vitamini gibi tıbbi takviyelerin yanı sıra egzersiz de önemlidir.

Egzersiz olarak; omurga eğriliği Chi Gong'u, eklem ağrıları Chi Gong'u, sırt ağrısı Chi Gong'u, mesane Chi Gong'u ve kilo alma Chi Gong'u yapılması önerilmektedir.

Menopoz dönemi için önerilen Chi Gong egzersizi

Menopoz, kadınların âdet kanamasının kesildiği ve yumurtlamanın sona erdiği dönemdir. Menopoz genellikle 45-50 yaş arası kadınlarda görülür. Bazı kadınlarda ağır bulgularla ve sancılı geçen menopoz dönemi, bazı kadınlarda daha rahat geçebilmektedir.

Menopoz döneminde; asabiyet, sıcak basması, üşüme, acelecilik, panik hali, nefes daralması, huzursuzluk, baş dönmesi, hâlsizlik, kulak çınlaması, bulanık görme, unutkanlık ve bulantı gibi semptomlar oluşabilir.

Bu tür rahatsızlıklar düzenli bir şekilde uygulanan Chi Gong egzersizleri sayesinde minimuma indirilebilir.

Egzersiz I

Pozisyon: Sol ayağınız önde, sağ ayağınız ise arkada olacak şekilde ayakta durunuz. Ardından, sol elinizi sağ omzunuza koyunuz.

Uygulama:

1. Derin bir nefes alırken vücudunuzu sağa döndürünüz, aynı zamanda sağ kolunuzu arka tarafınızdan yukarıya doğru uzatınız ve el parmak uçlarınıza bakınız. Aynı zamanda da sağ dizinizi büküp vücudunuzun ağırlığını sağ ayağınıza veriniz.

2. Nefes verirken vücudunuzu sola döndürünüz ve sol ayağa vücut ağırlığını vererek sağ bacağınızı dizinizden büküp kaldırınız. Aynı zamanda sağ kolu göğüs kafesi önüne getiriniz, sol kolu ise karın bölgesine getiriniz. Bunu yaptıktan sonra, sol elinizi öne doğru olacak şekilde yukarıya uzatınız ve sol el parmaklarınıza bakınız. Bu sırada sağ elinizi sağ ayak topuğunuza doğru uzatınız.
3. Nefesinizi tamamen verdikten sonra başlama pozisyonuna dönünüz. Sonra diğer taraf için aynı şekilde uygulayınız.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Sağ ve sol tarafa olmak üzere sırayla üçer defa uygulayınız. Egzersizi doğru bir şekilde yapmaya özen gösteriniz. Ayaklarınızın arasındaki mesafeyi olabildiğince uzak tutunuz ve dik durunuz. Egzersizi, vücudunuzu esneterek yapmaya çalışınız. Egzersiz sırasında terleme olabilir. Egzersiz zor gibi gözükse de 21 gün boyunca düzenli uygulanırsa daha iyi sonuç alınabilmektedir.



İktidarsızlık İçin Önerilen Chi Gong Egzersizi

İktidarsızlığın sebebi herhangi bir hastalık olabilir. Nedenleri arasında psikolojik sorunlar, bağışıklık sistemi düşüklüğü, kronik hastalıklar, enfeksiyonlar, prostat sorunları ve ameliyatlar sayılabilir.

Uzak Doğu Tıbbına göre ise böbrek enerjisi düşüklüğü, karaciğer enerji bozulmasından ve kalp güçsüzlüğünden kaynaklandığı düşünülmektedir.

Egzersiz I

Pozisyon: Bacaklarınızı omuz genişliğinde açınız ve ayakta, dik vaziyette durunuz.

Uygulama: Nefesinizi alırken iki elinizi sırtınızda çapraz yaparak dirseklerinizden tutunuz. Nefesinizi verirken sırtınız dik bir şekilde ayak uçları üzerinde çömeliniz.

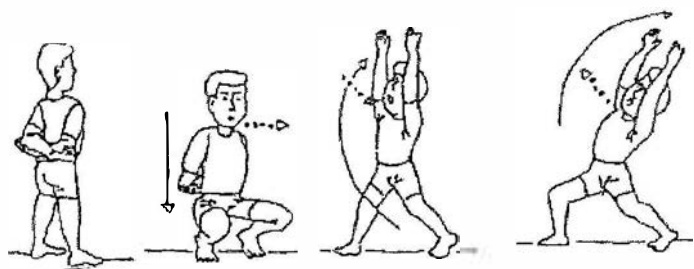
Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi yaparken dik durmaya özen gösteriniz. Öne eğilmemeye çalışınız. Her seferde 5 defa uygulayınız.

Egzersiz II

Pozisyon: Bacaklarınızı omuz genişliğinde açarak ayakta durunuz.

Uygulama: Nefesinizi alırken kollarınızı yukarıya doğru kaldırınız ve sol ayağınızla arkaya doğru bir adım atınız. Adım attıktan sonra topuğunuzun yerle temas etmemesine ve havada olmasına dikkat ediniz. Nefesinizi verirken sağ bacağınızı dizinizden bükünüz ve sırtınızı arkaya doğru eğiniz. Nefesinizi verdikten sonra başlangıç pozisyonuna dönünüz.

Dikkat edilmesi gereken hususlar: Egzersizi iki defa yapınız. Uygulamadan sonra nefes egzersizleri yapınız.



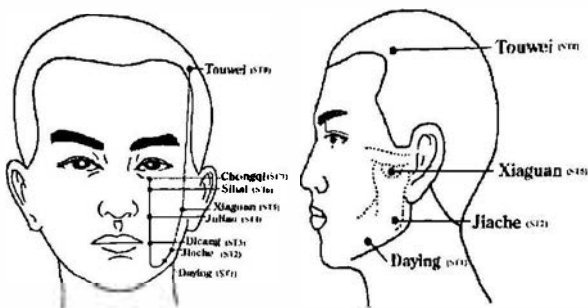
Baş ağrısı için önerilen Chi Gong egzersizi

Bu egzersiz baş ağrısını geçirmek dışında yüz felci, trigeminal nevralji, kulak çınlaması, duyma azlığı gibi rahatsızlıklara da iyi gelmektedir. Ayrıca, mideyi rahatlatıcı ve kalbi sakinleştirici bir etkisi vardır.

Egzersiz I

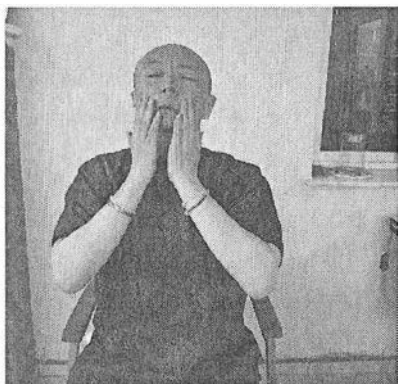
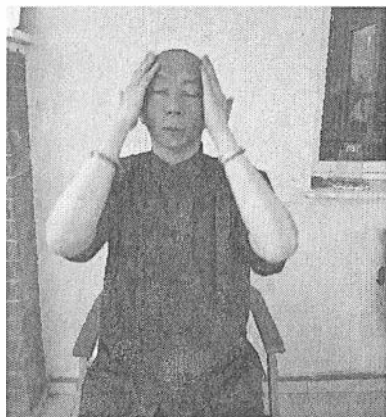
(Eller ile yüzü ovma)

1. Yüzünüzü yukarıdan aşağıya, aşağıdan yukarıya olmak üzere dokuzar defa ovunuz. Aşağıdan yukarıya doğru ovarken ST-5, ST-6, ST-7, ST-8'e doğru, yukarıdan aşağıya doğru ovarken ise ST-1, ST-2, ST-3, ST-4 noktalarına temas edilmesi önemlidir.



2. Bu eylemi gerçekleştirirken nefesinizi tutmayınız. Normal bir şekilde nefes alıp veriniz. Uygulama sırasında gözlerinizi hafifçe kapatarak vücudunuzu serbest bırakınız.
3. Tüm enerjinizi avuç içlerinizde topladığınızı düşünerek meditasyon yaptıktan sonra ısınmış olan avuç içlerinizle iki yanağınızı da ovunuz.

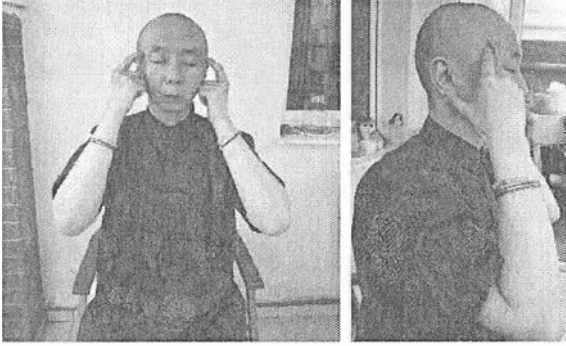
4. İki avcunuzu birleştirerek parmak uçlarınızı çenenizin altına getiriniz. Daha sonra yüzünüzü, çenenizden başlayarak kulaklara, ardından da alnınıza kadar ellerinizle ovunuz. Ardından, parmaklarınızı kaldırmadan yüzünüzü yıkıyormuş gibi aşağıya doğru ellerinizle ovarak tekrar çene altına getiriniz. Bu egzersiz, yüz yıkama hareketine benzemektedir.



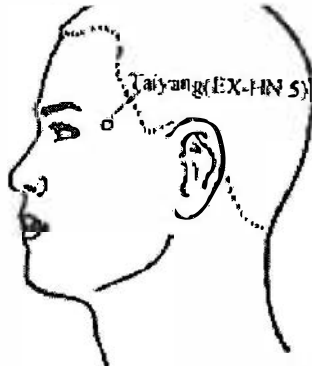
Egzersiz II

(Şakaklara baskı uygulayarak ovma)

1. Egzersizi, baş ve işaret parmaklarınızla şakaklarınıza baskı uygulayarak yapmanız önerilir.
2. Öncelikle işaret parmaklarınızı şakaklarınıza koyunuz ve başparmaklarınızı da kulaklarınızın arkasında bulunan çukur kısmına koyunuz.



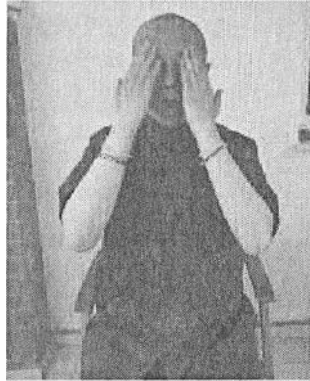
3. Taiyang noktasına baskı uygulamaya devam ederken parmaklarınızı çekmeden önce saat yönünde 9 kez, sonra saatin tersi yönünde 9 kez olmak üzere dairesel hareketlerle ovunuz.



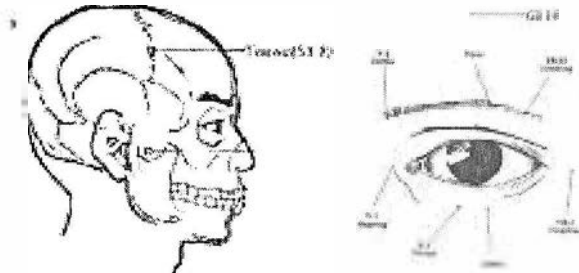
4. Taiyang noktasına baskı uygularken parmaklarınızı hareket ettirmeyiniz. Bu sırada 9 defa derin ve yavaş bir şekilde nefes alıp veriniz. Şakaklarınıza baskı uygularken yavaşça baskının seviyesini artırınız. Eğer baş ağrınız çok fazla ise daha sert bastırınız

Egzersiz III **(Kaşları ovma)**

1. Şakaklarınızdan başlayıp sırasıyla alnınız ve kaşlarınızı; işaret, orta ve yüzük parmaklarınız ile ovunuz. Bu uygulamayı 9 kez yapınız.



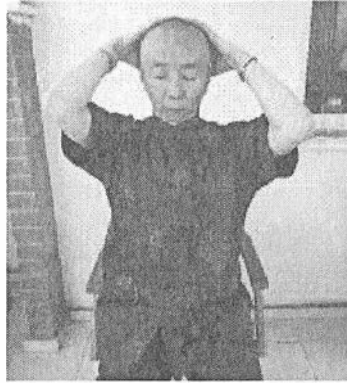
Kapsayacak noktalar: Taiyang, ST-8, UB-2, Yuyao, TB-23, GB-14.



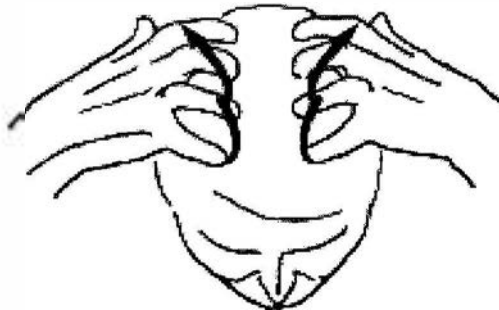
Egzersiz IV

(Kafanın üst noktasını ovma)

1. Parmaklarınızı yan yana birleştiriniz ve kafanızı kaşlarınızdan başlayarak ensenize doğru parmaklarınızla 9 kez düz bir şekilde tarayınız. Ayrıca ovma sırasında avuç içlerinizi kafanıza temas ettirmeden, el bileklerinizi kafanıza değdiriniz.



2. Sonra da kafanızı ellerinizle zikzak yaparak 9 kez tarayınız. Tarama sırasında gücünüzü parmak uçlarınıza eşit bir miktarda dağıtınız.

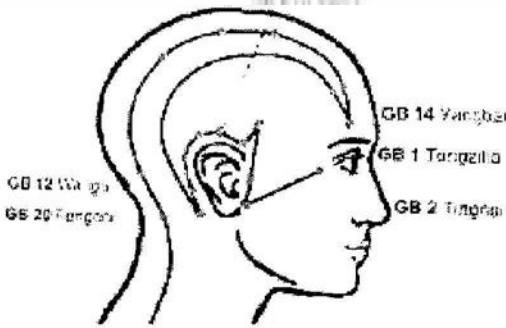


3. Kafanızın her tarafını eksiksiz bir şekilde taradığınızdan emin olunuz. Kafanızın ve boynunuzun dik vaziyette olmasına özen gösteriniz. Uygulama sırasında öne ya da geriye doğru eğilmeyiniz. Bu işlemi çok sert olmayacak şekilde, kendinize göre ayarlayarak yapınız.

Egzersiz V

(Kafanın arka noktasına basınç uygulama)

1. Başparmaklarınız ile kafanızın arkasında ve ensenizin iki yanında bulunan çukurlara (GB-20) basınız.

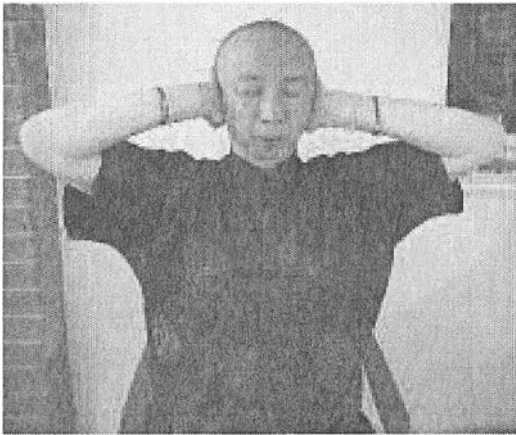


2. Orta parmaklarınızı da başınızın tepesindeki DU-20 noktasına yerleştiriniz.
3. Ense bölgesindeki baskı uyguladığınız kısmı baş-parmaklarınız ile yukarıdan aşağıya doğru dokuzar defa ovunuz.
4. Ovduktan sonra elleriniz başlangıç pozisyonunda iken 9 kez uzun ve derin bir şekilde nefes alıp veriniz.

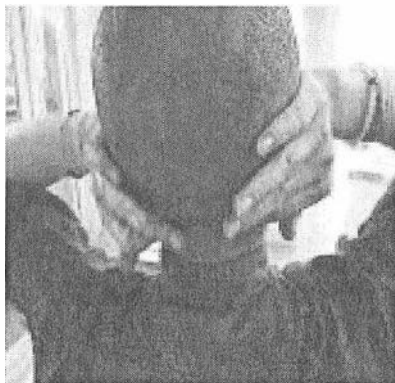
Egzersiz VI

(İşitme duyusunu iyileştirme egzersizi)

1. Parmaklarınız ensede olacak şekilde avuçlarınız ile kulaklarınızı yavaşça kapatınız ve bu sırada nefesinizi veriniz. Ardından, hızlı bir şekilde ellerinizi kulaklarınızdan çekiniz ve bu sırada nefesinizi veriniz. Bu eylemi 9 defa gerçekleştiriniz.



2. Egzersizi bu şekilde uyguladıktan sonra avuçlarınız ile tekrar kulaklarınızı kapatınız. İşaret parmaklarınızı orta parmaklarınızın üzerinden kaydırarak kulağınızın arkasında bulunan kemiğe orta şiddette vurunuz (Gök davul sesi egzersizi). Bu işlemi de 9 defa uygulayınız.



Egzersiz VII

(Ense ovma egzersizi)

1. Ellerinizi kafanızın arka kısmına; sol eliniz üstte, sağ eliniz ise altta olacak şekilde yerleştiriniz ve ellerinizle ensenizi 9 kez ovunuz.
2. Sağ eliniz saçınızın bittiği noktanın bir santimetreye üstünde olmalıdır.
3. Bu egzersizin, beyni olumsuz düşüncelerden arındırdığına inanılıyor.

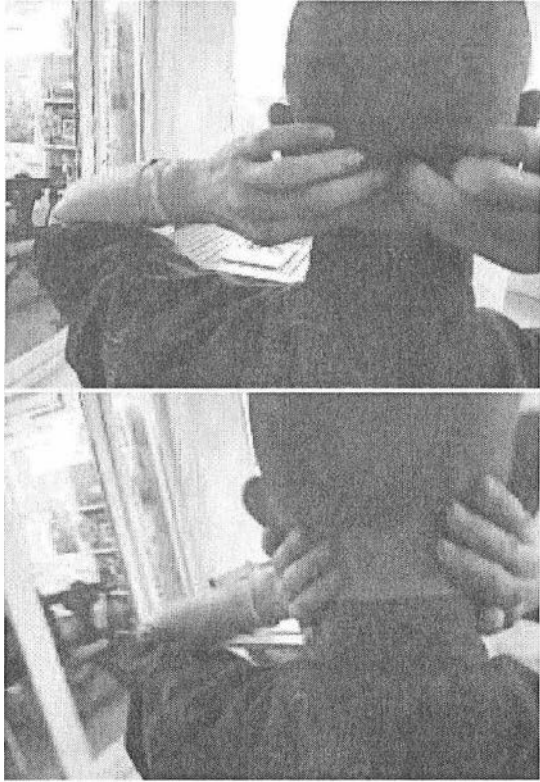


Egzersiz VIII

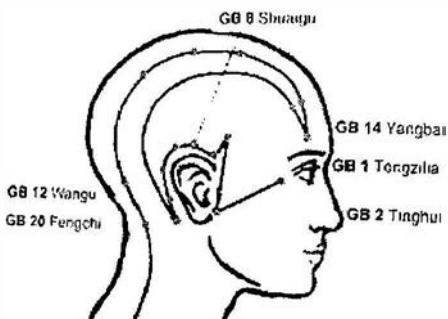
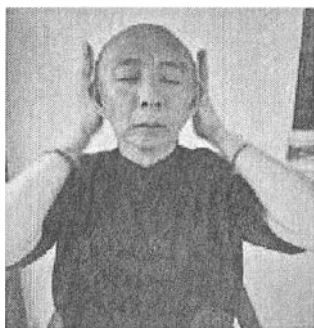
(Kasları gevşeterek ağrıyı hafifletme)

1. İşaret parmağınızı UB-10 ve başparmağınızı da GB-20 noktasına denk gelecek şekilde koyduktan sonra ense kasınızı tutunuz ve arkaya doğru çekip bırakınız (cimcikleme hareketine benzer). Daha sonra da ellerinizi, boynunuzu hafifçe okşayarak çenenizin altına getiriniz. Bu işlemi 9 kez yapınız.

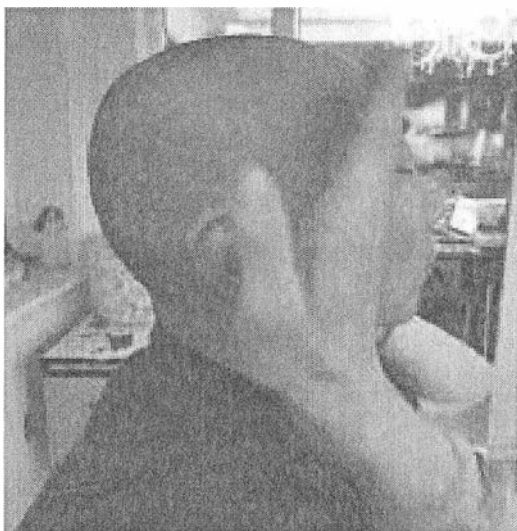
2. Sırtınızın düz, kafanızın dik ve hareketsiz durmasına özen gösteriniz.



3. Çekme işlemini bitirdikten sonra elinizin arka kısımlarını kulaklarınızın arkasına üçgen şeklinde koyunuz. Elin dış yan kenarı ile GB-7, GB-8, GB-9, GB-10, GB-11, GB-12 noktalarına, ovala-
yarak masaj uygulayınız.



4. Bu işlemi de yukarıdan aşağıya doğru olmak üzere dokuz defa gerçekleştiriniz.



KAYNAKÇA

1. Х.Оюунбилэг, Б.Ширэнбаатар., Во-Ли-Пиний унтуулж эмчлэх хий бясалгал. Улаанбаатар, 1992.
2. Н.Төмөрбаатар., Зүү төөнө заслын суваг сүвийн хэмжил зүй. Улаанбаатар, 2012.
3. Д.Бадарчин., Ц.Лхамсүрэн., Б.Цолмонпүрэв., Зүү-Төөнүүр Засал. Улаанбаатар, 1989.
4. Гаваа Лувсан., Традиционные и современные аспекты восточной рефлексотерапии. Москва, 1986.
5. Д.Тунгалагтамир, Бариа засал, Улаанбаатар, 2017.
6. Stephen T.Chang., The chinese system of selfhealing. Malaysia, 1994.
7. Laurent Chateau., Le Qi Gong Dans L'Entreprise. Gutenberg, 2013.
8. China Sports., Simplified "Taijiquan". China sports series I. China, 1988.
9. Baatar.D., Human brain capacity and education., Ulaanbaatar, 2015.
10. Prof.Dr. Cemal Çevik., Medikal akupunktur. Ankara, 2001.
11. Dr. Nimettullah Reşidi., Çin'ce akupunktur. İstanbul, 2019.
12. Alper Bayraktar., 200 Saat Yoga Eğitimliği Sertifikasi Programı Eğitim Kitabı. Türkiye.

HERKES İÇİN KOLAY

CHIGONG VE MEDITASYON

İnsanlar, chigong ve meditasyonun zor olduğunu düşünse de bu egzersizleri uygulamak oldukça kolay ve yararlıdır. Ben sizlere, herkes için kolay uygulanabilecek olan meditasyon ve chigong kitabımı sunuyorum. Bu egzersizler vücudu yormaz, herhangi bir şekilde kas ağrısına sebep olmaz ve 7'den 70'e herkes uygulayabilir. Anlatılmış olan egzersizlerin çoğu, 5 dakika gibi kısa bir sürede uygulanabilir. Okuyucu, rahatsızlığına göre konu başlıklarından yapması gereken egzersizi bulabilir ve ilgili egzersizi günlük 5-10 dakika uygularsa, 5-6 ay içinde rahatsızlığını hafifletebilir.

Bu sistem, 10 bin senelik Uzak Doğu Dövüş Sanatı tecrübelerine ve Kadim Ying-Yang Teorisi'ne dayanıyor. Chigong egzersizleri, nefesle ve sıkı bir koordinasyonla yapılır. Yani nefes alırken faydalı atomları kendimize çekip düzensizleşmiş atomları nefes verirken havaya atarız. Bunun yanı sıra belirli egzersizler omurgayı düzelttiği için omuriliklerden çıkan sinir ve damar ağının daha etkili çalışıp, bu ağların beslediği organlara iyi gelir. Kısacası: nerede hareket, orada bereket ve sağlık. Chigong egzersizleri, nefesin dışında akupunktur noktalarını da uyarıyor. Akupunkturu artık hepiniz duymuşsunuzdur. WHO akupunkturu kabul ettikten sonra tüm dünyada yaygın bir şekilde yardımcı tedavi şekli olarak uygulanmaktadır. Dolayısıyla, bu kitaptaki egzersizleri okumak, öğrenmek ve uygulamak siz değerli okuyucularıma her şekilde faydalı olacaktır.

ISBN: 978-605-306-816-7



9 786053 068167

 **İkinci Adam**
Yayınlari

 /ikinciadamyayinlari

 /ikinciadamyayinlari

 /ikinciadamyayinevi

 www.ikinciadamyayinlari.com.tr